



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



СКЕЙТБОРДИНГ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Рецензент: Тарасова Л.В., доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедры «Теория и методика физической культуры» ФГБОУ ВО МГАФК.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – Примерная программа) разработаны с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» и рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	21
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»	21
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	21
4.2. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	29
4.3. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства	31
4.4. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства	32
4.5. Учебно-тематический план	34
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	40

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.08.2020 № 613 «Об утверждении правил вида спорта «скейтбординг» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 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» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1035 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 824 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – ДОПС) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – ДОПСП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «скейтбординг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах (далее – обучающиеся, спортсмены), начиная с НП и заканчивая ВСМ представлены в таблица 1.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки ДОПСП представлен в диапазоне по этапам и годам обучения в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

- на НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного Организацией в ДОПСП с учетом соответствующих положений ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1) Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ)

2.1) УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней,

на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) Просмотровые мероприятия проводятся на УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

3) Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	4	3	3
Основные	-	1	1	2	4	5

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «скейтбординг».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности исходя из требований Примерной программы:

на НП – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «скейтбординг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации ДОПСП.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки - информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн, Специальной военной операции и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организации может включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы Организации может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона).

Представленный образец в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На этапе НП в виде спорта «скейтбординг» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по ДОПСП допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта

«скейтбординг».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинские требования к обучающимся по методическим рекомендациям устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование этапа спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения ДОПСП применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. На НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «скейтбординг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На УТЭ:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скейтбординг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скейтбординг»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

3. На ССМ:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скейтбординг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скейтбординг»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической;
- технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей ДОПСП, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Учебно-тренировочные занятия на НП направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами спортивной подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, направленных на развитие основных физических качеств.

Средства ОФП.

К основным средствам относятся: различные виды передвижений; кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой); акробатические упражнения (без предметов, с партнером); подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; силовые упражнения с отягощениями и собственным весом; плиометрические упражнения.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, дыхательные упражнения и т. д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол и др.).

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в скейтбординге.

К средствам СФП относят: упражнения на специальных тренажерах, имитационные упражнения (на месте, в движении), специальные упражнения для локального развития мышечных групп, комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Техническая подготовка – процесс освоения обучающимися основ техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На НП техническая подготовка направлена на отработку классической стойки и наклона доски в разные стороны на месте. Упражнения на овладение навыками правильной стойки на скейтборде для исполнения прыжка олли. Упражнения для правильной постановки ног. Проведение персональной видеосъемки с дальнейшим её просмотром, обсуждением и анализом. Изменение скорости разгона и полёта от минимальной к максимальной. Отработка дополнительных упражнений для технически правильного исполнения прыжка с возвышенности (отработка прыжка олли на месте и в движении). Отработка дополнительных упражнений для технически правильного исполнения запрыгивания на возвышенность (подпрыгивание техникой олли в движении с увеличением скорости). Подготовка специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой. Перенос тяжести тела, удержание классической стойки и соблюдение баланса. Тренировка повороту и остановке на скейтборде, езде в противоположную движению сторону. Обучение разным трюкам, прыжкам.

Тактическая подготовка. В основе учебно-тренировочного процесса тактической подготовки на НП лежит решение следующих задач: развитие

физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.

Примерная структура плана учебно-тренировочного занятия на НП представлена в таблице 5, где основными задачами являются: обучение технике перемещения на скейтборде; развитие физических качеств.

Таблица 5 – Примерная структура плана учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

Часть учебно-тренировочного занятия	Основные и частные задачи	Средства	Методы	Время выполнения, мин
Подготовительная	Подготовить организм к предстоящему учебно-тренировочному занятию	Построение	Словесные	2
		ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Обучение технике перемещения на скейтборде. Развитие физических качеств	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения	15
		СУ СПУ ОПУ (игровые)		20
Заключительная	Восстановительные упражнения. Подведение итогов	ОРУ ОПУ (игровые)	Игровой	3

Сокращения, применяемые в таблице:

ОРУ - общеразвивающие упражнения;

СУ - специальные упражнения;

СПУ - специальные подготовительные упражнения;

ОПУ - общеподготовительные упражнения.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по скейтбордингу для учебно-тренировочных групп НП первого года обучения представлен в таблице 6, который содержит различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от поставленных целей и задач учебно-тренировочного занятия, периодам спортивной подготовки и т.д.

Таблица 6 – Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по скейтбордингу для учебно-тренировочной группы НП первого года обучения

Основные и частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин			
Обучение правильной постановке ног на скейтборде. Обучение технике отталкивания, смене постановки ног на скейтборде Обучение технике выполнения поворотов Подготовка организм к предстоящей тренировочной нагрузке	1. Приветствие.	2 мин	Построение: в шеренге
	2. Сообщение цели, задач учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
	3. Разминка: ОРУ, упражнения на баланс на скейте. 4. Разминка со скейтом. 5. Произвольное катание.	8 мин	Следить за правильной постановкой ног во время катания.
Основная часть, 25 мин			
Повторение комплекса упражнений по сохранению баланса на скейтборде на месте и в движении	6. Упражнения на обучение устойчивости на скейте:		
	6.1 Стойка на скейте на одной ноге (на месте).	3 подхода по 15-20 с	Опорная нога должна быть слегка согнута в коленном суставе. Упражнение выполняется на опорной и толчковой ноге поочередно
	6.2 Приседания на скейте.	2 подхода по 10 раз	Во время упражнений делать акцент на сохранение правильной стойки; поддерживать контакт со скейтом всей стопой. Сгибание в коленном суставе осуществляется до угла в 90°, в этом положении делается пауза на 3-5 секунд
	6.3 Приседания на скейте в движении.	10 раз	
	6.4 Баланс на задних колёсах (на месте).	4 раза по 20 с	Удерживать равновесие на задних колёсах как можно дольше, при этом не касаясь земли передними колёсами и хвостом

	6.5 Перемещение на скейте на одной ноге.	4 минуты	Опорная нога слегка согнута в коленном суставе, толчковая нога делает сильное отталкивание, акцент делается на как можно более длительное «скольжение» на одной ноге. Упражнение выполняется поочередно на опорной ноге и на толчковой
Совершенствование техники перемещения на скейте	7. Отработка техники поворотов на плоской поверхности.		
	7.1 Плавный поворот наклоном скейта в движении.	3 минуты	Повороты выполняются в движении с постепенным увеличением скорости и объездом препятствий
	7.2 Поворот с подъёмом передней подвески на месте в разные стороны («тик-так»).	5 минут	Упражнение выполняется таким образом, чтобы при подъеме передней подвески «хвост» не касался земли. Повороты осуществляются из стороны в сторону примерно на 30-40°.
	7.3 Поворот с подъёмом передней подвески в движении в разные стороны («тик-так»).	5 минут	
	8. Отработка техники поворотов в радиусе с подъёмом передней подвески.	5 минут	Акцент на поворот в 180°.
Заключительная часть, 15 мин			
Восстановительные упражнения. Подвести итоги	9. Свободное катание.	5 минут	
	10. Упражнения на гибкость.	8 минут	Акцент на растяжку мышц ног
	11. Подведение итогов	2 минуты	Указать на ошибки. Выделить обучающихся, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех.

Примерный план-конспект для учебно-тренировочных групп НП второго года обучения при проведении контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Примерный план-конспект для учебно-тренировочных групп НП второго года обучения при проведении контрольных нормативов по ОФП

Основные и частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин			
Подготовить организм к предстоящему учебно-тренировочному занятию	1. Построение. Приветствие.	2 мин	
	2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия. <i>Разминка</i>		
	3. Ходьба:	60 м	Взгляд вперед, спина прямая.
	- на носках, руки вверх;	60 м	Спина прямая, темп медленный.
	- на пятках, руки в стороны;	60 м	Взгляд вперед, спину держать ровно.
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладонями вверх;	60 м	
	- перекаты с пятки на носок, руки на пояс;		Темп средний, спина прямая.
	4. Бег:	2x60 м	Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук.
	- приставными шагами левым и правым боком	2x60 м	Бедро параллельно полу, тянуть носки.
	- с высоким подниманием бедра	2x60 м	Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая.
	- с захлестом голени назад	2x60 м	Ноги выше. Ноги прямые.
	- с подниманием прямых ног вперед	8 раз	Выпад глубже, поворот активней.
5. ОРУ в движении: Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.	8 раз	Нога прямая, вперед не наклоняться.	
Мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки.	8 раз	Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать.	
Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх.	60 м		
Семенящий бег с активной работой рук.	8 раз	Спина прямая, выполнять под счет.	
6. ОРУ на месте: И. п. – стойка, руки на пояс.			
1-4 – круговые движения головой в левую сторону;			
5-8 – то же в другую	8 раз	Ноги прямые, наклон ниже.	

	<p>сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
Основная часть, 45 мин			
<p>Определение уровня подготовленности у обучающихся физического качества – силы.</p>	<p>7. Комплекс физических упражнений: вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами. Запрыгивания на скамейку.</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90°.</p> <p>Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища.</p> <p>Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать.</p>

Определение уровня подготовленности у обучающихся скоростно-силовых способностей.	Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п.	12 раз	Руки за головой в замок.
	Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.	12 раз	Спина прямая. Выполнять глубокий присед.
	Прыжки на скакалке.	50 раз	Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.
	Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое	12 раз	Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.
Заключительная часть, 10 мин			
Восстановительные упражнения. Подведение итогов	14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч.	3 мин	Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.
	15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны – выдох.	2 мин	Дыхательные упражнения
	16. Построение, подведение итогов	3 мин	Методические рекомендации

Психологическая подготовка. Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе с обучающимися. На НП

психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к избранному виду спорта, установления эффективных взаимоотношений с обучающимися и их родителями (законными представителями). Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение на каждом учебно-тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне учебно-тренировочного процесса. Психологическое сопровождение на НП способствуют сохранению и укреплению здоровья спортсмена, формированию устойчивой мотивации к учебно-тренировочным занятиям данным видом спорта, повышению эффективности спортивной подготовки.

4.2. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Эффективность учебно-тренировочного занятия на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием видами спортивной подготовки. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на УТЭ должно быть увеличение объема тренировочной нагрузки без форсирования общей интенсивности учебно-тренировочного занятия.

Задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на УТЭ является: повышение уровня физической и функциональной подготовленности; углубленное изучение основных элементов техники катания на скейтборде; приобретение соревновательного опыта; формирование навыков в организации и проведение соревнований.

Физическая подготовка.

Развитие ловкости. Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальные учебно-тренировочные занятия с использованием следующих методических приёмов: с изменением исходного положения; зеркального выполнения упражнений; изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ; смены способа выполнения упражнений; усложнения упражнений дополнительными действиями;

Развитие быстроты. При подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям скейтбордиста);
- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам

спортсмена, техника учебно-тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

– темп выполнения учебно-тренировочного упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного учебно-тренировочного упражнения не должна превышать 10-15 с, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

– время отдыха между учебно-тренировочными упражнениями (или сериями одного учебно-тренировочного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические учебно-тренировочные упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Всестороннее развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

Средства ОФП:

Упражнения для развития силы (взрывной): упражнения со штангой весом до 60 % от максимального; вес набивных мячей увеличивается до 3 кг; беговые упражнения с отягощением, включая бег вверх по лестнице; метание легкоатлетического ядра; силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 с., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз)..

Упражнения для развития быстроты: увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.; число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин, число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин, 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости: с применением технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера); преодоление полосы препятствий, с широким моделированием сложных игровых ситуаций.

Упражнений для развития гибкости с широким использованием отягощений малого веса, рекомендуется увеличить количество повторений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием физических качеств, необходимых и характерных для данного вида спорта, для успешного совершенствования технико-тактической подготовки.

Техническая подготовка включает в себя: совершенствовать катание в различных условиях; совершенствование техники плавности выполнения движения при выполнении трюков и при плоском ведении скейтборда, «видению» маршрута спуска, контролю за спуском.

4.3. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

Эффективность учебно-тренировочного процесса на ССМ обусловлена повышением рационального сочетания видов спортивной подготовки, совершенствованием индивидуальных качеств спортсменов, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование профилирующих физических качеств скейтбордиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении и без них. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Специальная техническая подготовка. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-скейтбордистов.

Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. ССМ совпадает с возрастом достижения первых успехов поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса является специальная физическая подготовка и выступление в спортивных соревнованиях различного уровня. На ССМ учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Центральное место

в учебно-тренировочном процессе занимать организованная спортивная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и её качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности её в условиях спортивных соревнований. На ССМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки, где объём тренировочной нагрузки и результат планируются с учётом уровня подготовленности, потенциальных и функциональных возможностей организма спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

4.4. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Критерием оценки эффективности спортивной подготовки служит достижение обучающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей уровня физической подготовленности и функционального состояния организма спортсмена.

ВСМ определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений спортивной тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в спортивной тренировке занимает организованная спортивная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, что позволяет значительно увеличить объем тренировочной нагрузки.

Наиболее значимые методические положения и принципы спортивной подготовки скейтбордистов на ВСМ:

– перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

– целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат обучающегося на всероссийских и международных учебно-тренировочных

мероприятиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности обучающегося;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства обучающегося в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно-тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной напряженности;

- оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления; динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре соответствии с текущим состоянием обучающегося.

Техническая подготовка. На ВСМ целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки скейтбордиста, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на ВСМ:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности скейтбордиста;

- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе соревнований.

На ВСМ совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять

движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

4.5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности спортивной подготовки

Скейтбординг – это экстремальный вид спорта, который широко распространен во всех странах мира. Он заключается в передвижении на специальной доске – скейтборде. Кататься можно и в стиле лайт, без преодоления препятствий и выполнения трюков.

Спортивность и определённая доля риска появляются в том случае, если используются специальные трассы для катания, включающие в себя препятствия, или трюки выполняются на рампе. В 2016 году было объявлено, что скейтбординг будет впервые представлен на Олимпийских играх в Токио 2020 года.

Сущность мастерства сводится к тому, что скейтбордист принимает определенную стойку и выполняет трюки. Стойки делятся на те, что нужны для катания и выполнения трюков и только для трюков. Самая простая стойка подразумевает, что правая нога будет находиться на доске, перед левой, а левая – сзади, она становится толчковой. Какой-то принципиальной разницы смена ног не дает. Если толчковая левая, то стойка называется «goofy», а если правая, то «regular». У них существуют две производные. «Монго» – впереди находящаяся нога толчковая, а задняя – щелчковая, «switch» – впереди находящаяся нога и толчковая постоянно меняются местами.

Есть и стойки, которые нужны только для выполнения трюков, ездить так долго не получится. Это стойка «nollie stance», когда впереди находящаяся нога ставится на нос и делается щелчок, и ее производная, называемая «fakie», когда движение производится спиной вперед, с ногой, находящейся на носу скейта.

Сами трюки делятся на те, что выполняются на улицах, в ходе обычного катания, и связанные с преодолением препятствий или разгоном и прыжками на рампе. Базовым считается «ollie». Для его выполнения нужно оторвать доску целиком от земли на ровном месте, ну и продолжить движение после его выполнения. Дается такое только в силу постоянной практики.

Остальные трюки развивают этот базовый прыжок. При выполнении флиппов доска должна вращаться в воздухе. Возможно выполнение скользящих движений, долгое удерживание равновесия в динамике или статике, движения, которые выполняются на одной ноге и подобное.

Спортивная подготовка в виде спорта «скейтбординг» обусловлена также особенностями соревновательной деятельности по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта согласно Всероссийскому реестру видов спорта (таблица 8).

Таблица 8 – Спортивные дисциплины вида спорта «скейтбординг» согласно Всероссийскому реестру видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
скейтбординг - вертикальная рампа	117	003	1	8	1	1	Л
скейтбординг - улица	117	001	1	6	1	1	Л
скейтбординг - парк	117	002	1	6	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «скейтбординг»

«Вертикальная рампа» (от англ. vert, vertical – «вертикальный») – катание в специальном сооружении, выполненном в форме полуокружности, рампе. Это один из самых зрелищных видов езды на скейтборде, поскольку при катании райдеры скользят по краю рампы, а также вылетают из нее, демонстрируя в воздухе трюки и сальто.

«Скейтбординг-улица» – спортивная дисциплина вида спорта «скейтбординг», представляющая собой катание в выполненном из бетона или дерева скейтпарке с набором фигур, имитирующих элементы городской среды. Скейтпарк должен сочетать набор фигур различной степени сложности для последовательного выполнения трюков за определенное время. Скейтпарк должен соответствовать статусу соревнований и пройти согласование технического делегата.

«Скейтбординг-парк» – спортивная дисциплина вида спорта «скейтбординг», представляющая собой катание в разноуровневом многопрофильном скейтпарке в виде чаши (боула), выполненного из дерева либо бетона. Скейтпарк для катания в данной дисциплине представляет собой сочетание чаш глубиной от 1,5 до 4 метров с криволинейным очертанием в плане и радиусными боковыми поверхностями (стенками), рекомендуемые значения радиуса от 1,5 до 3,5 метров в зависимости от размера и назначения фигур. Внутри чаши могут быть стоящие отдельно или являющиеся частью фигуры и другие характерные элементы. Скейтпарк должен соответствовать статусу соревнований и пройти согласование технического делегата.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скейтбординг» относятся:

Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки спортивной вида спорта «скейтбординг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скейтбординг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н обеспечением оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «скейтбординг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Скейтбординг. Правила вида спорта. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2020. – 33 с.

2. Мякинченко, Е.Б Селуянов, В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.

3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М.: Академия, 2008. – 479 с

4. Югай, А.В. Моделирование технико-тактических действий в скоростном беге на роликовых коньках [монография] Саммит-книга, 2017 -128 с.

5. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdе№ie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).

Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).

Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).

Федерация скейтбординга России (<https://fedskate.ru/>)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>.

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://wiindow.edu.ru>.

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>.

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-№.ru>

7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5*	6*	12*	14*	20*	24*
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	61	88	212	218	259	200
2.	Специальная физическая подготовка	77	97	167	216	275	274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	12	66	67	150
4.	Техническая подготовка	70	94	170	218	272	272
5.	Тактическая подготовка	6	6	10	22	30	67
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	22	30	67
7.	Психологическая подготовка	6	6	10	22	30	67

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	5	12	15	25
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	11	13
10.	Судейская практика	-	-	6	10	11	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	20	50
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	8	8	20	50
Общее количество часов в год		234*	312*	624*	832*	1040*	1248*
		*расчет представлен исходя из минимального количества часов					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям
по виду спорта «скейтбординг»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года

3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям
по виду спорта «скейтбординг»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	<p>При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; • на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	<p style="text-align: center;">Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».	По плану «РУСАДА»	<p style="text-align: center;">Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/</p>

высшего спортивного мастерства	2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию		
--------------------------------------	--	--	--

Приложение № 4
к методическим рекомендациям
по виду спорта «скейтбординг»

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5
к методическим рекомендациям
по виду спорта «скейтбординг»

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав

		и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «конькобежный спорт».	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конькобежный спорт»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические

		и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

		применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
