

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «28» ноября 2024 г.
№ 01-05/0556

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

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

Разработчик:

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

Рецензенты:

Тарасевич Галина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры водных видов спорта ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»;

Братков Кирилл Ильич, кандидат педагогических наук, руководитель ресурсного центра инновации и развития образования Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «серфинг».

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» ...	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III. Система контроля	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV. Рабочая программа по виду спорта «серфинг»	28
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки	29
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2.1. Этап начальной подготовки	33
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	41
4.2.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	46
4.2.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства ...	48
4.3. Рекомендации к требованиям по технике безопасности	49
4.4 Учебно-тематический план	50

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	51
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	51
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	52
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	52

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 21.11.2023 №842 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «серфинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 942 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «серфинг».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «серфинг».

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

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом 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» (далее – Приказ № 916н);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Приказ № 999);
- постановлением 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»;
- приказом Минспорта России от 18.04.2017 № 358) (ред. от 28.04.2023) (далее – правила вида спорта «серфинг»);

– приказом 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);

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ №952н);

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

– приказом 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» (далее – Приказ №237н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 942 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» (далее – ФССП);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 842 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» (далее – Примерная программа);

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

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» с учетом требований ФССП.

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

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «серфинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «серфинг» учитываются Организациями при формировании Программы.

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, серфер) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1– Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное 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)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
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 ЭНП 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 по виду спорта «серфинг»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-738	832-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- ЭНП – двух часов;
- УТЭ – трех часов;
- ССМ – четырех часов;
- 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.

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

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 этапе 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) УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования 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 ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	4	6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в таблице 4.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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 «серфинг».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, 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 годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Таблица 4 – Годовой учебно-тренировочный план (примерный образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
6		8	14	18	24	32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		2	3	3	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	150-162	171-191	291-306	262-281	187-212	183-250
2.	Специальная физическая подготовка	65-84	87-108	131-146	187-206	287-312	332-416
3.	Спортивные соревнования	-	-	15-29	94-112	150-175	266-300
4.	Техническая подготовка	56-65	116-129	204-218	262-281	412-437	549-582
5.	Тактическая подготовка	2-5	4-7	12-17	25-31	30-35	40-45
6.	Теоретическая подготовка	2-6	4-7	12-17	25-31	30-35	40-45
7.	Психологическая подготовка	2-5	4-7	12-17	25-32	40-42	53-60
8.	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	1-3	2-4	5-10	6-12	5-25	23-50

9.	Инструкторская практика	-	-	4-12	5-18	6-25	7-30
10.	Судейская практика	-	-	3-10	4-19	6-25	10-37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	5-10	6-12	10-25	30-58
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	5-9	7-13	10-25	30-58
13.	Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

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 реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, 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 (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.

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 – патриотизма, 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 и др.

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 Организация вправе 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.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в таблице 5 и носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Таблица 5 – Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Проориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение	В течение года

		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; - ...	
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 к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
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,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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		
---	--	--

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.

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 о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в таблице 6 является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

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

<https://rusada.ru>

Таблица 6 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

спортивной специализации)				системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, 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 ЭНП в виде спорта «серфинг» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки Этап начальной подготовки	Вид практики	Описание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика Судейская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку. Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика Судейская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика Судейская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных соревнованиях на судейских должностях на спортивных соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, не получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «серфинг».

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 8 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП до года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП свыше года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ до 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ свыше 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	

Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, юный серфингист), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «серфинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «серфинг» 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 «серфинг»;
 - 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;

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

На ССМ:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «серфинг»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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;

– выполнять 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 выполнять требования

и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в Приложениях №№ 6-9 ФССП по виду спорта «серфинг».

IV. Рабочая программа по виду спорта «серфинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки

начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Сёрфинг (от англ. surfing) – это водный вид спорта, в котором человек (называемый сёрфером или сёрфингистом) едет на передней или нижней части движущейся волны, которая обычно движется в сторону берега. Волны, пригодные для сёрфинга, в основном находятся в океане и море, но могут быть найдены в озёрах или реках в виде «стоячей волны» или приливной волны. Тем не менее, сёрферы могут также использовать искусственные волны, создаваемые катером (вейксёрфинг), а также волны, созданные в специальных искусственных бассейнах для сёрфинга. Термин сёрфинг относится к акту скольжения на волне.

Серфинг развивается в следующих спортивных дисциплинах: короткая доска, длинная доска, серфинг на груди, вейксёрфинг, вейкским, доска с веслом.

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

Особенности спортивных соревнований по спортивным дисциплинам

1. **Спортивные дисциплины «длинная доска», «короткая доска».** Место спортивных соревнований может находиться в любом водоеме, при наличии подходящих волн для проведения заездов. Вода может быть как пресной, так и соленой. Спортсмен должен представить максимально радикальные, но в то же время контролируемые маневры и трюки, совершенные в критических секциях волны

в совокупности со скоростью, силой и плавностью, чтобы максимально использовать оценочный потенциал. Оцениваемые критерии имеют различную степень выразительности, с учетом сложности места проведения этапа, условий определенного заезда, а также их изменений в ходе заезда.

2. **Спортивная дисциплина «серфинг на груди».** Место спортивных соревнований может находиться в любом водоеме, при наличии подходящих волн для проведения заездов. Вода может быть как пресной, так и соленой. Доски должны быть гибкими, выполнены из нескольких слоев легкого материала, нижний слой отвечает за скорость катания и маневренности доски. Плавники отсутствуют. Для облегчения старта, гребли на волне и управления допускается использование коротких жестких ласт. Допускается проезд на доске в положении лежа на груди и на коленях.

3. **Спортивные дисциплины «вейксёрфинг», «вейкским».** Место проведения соревнований может находиться в любом водоеме, без волн. Для спортивной дисциплины «вейксёрфинг» допускается традиционная форма серфборда с большими фидами (доска толщиной более 2,5 см.; минимум 2 плавника высотой не менее 5,1 см.). Для спортивной дисциплины «вейкским» - допускается скимборд с фидами (доска толщиной не более 2,5 см с плавником не более 5,1 см в высоту или без плавника). Во время нахождения в воде, все участники должны одеть личный флотационный прибор (спасательный жилет).

4. **Спортивная дисциплина «доска с веслом».** Место проведения спортивных соревнований может находиться в любом водоеме, при наличии подходящих волн для проведения заездов. Вода может быть как пресной, так и соленой.

Спортивные соревнования проводятся в следующих стилях: марафон, технический рейс, срифт, серфинг, даунвинд.

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «серфинг»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «серфинг» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	Ноябрь-февраль
	Совершенствование технических элементов	Март-апрель
Соревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	Май-сентябрь
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Сентябрь-октябрь

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «серфинг»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной

	соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но объем учебно-тренировочных нагрузок снижается до 70%-85% по отношению к юношам.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируются на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Основные средства обучения

К основным средствам обучения в серфинге относятся: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, прыжки, прыжки на скакалке, плавание и др.

Подготовительные упражнения разделяются на три группы.

I группа – изучение техники гребли. Гребля – основной вид силовой подготовки начинающих серферов. Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и рук при гребле. Они включают в себя как простейшие движения для изучения элементов

техники (движений рук и дыхания). Упражнения используются как в спортивном зале, так и в водной среде.

II группа – изучения техники подъема на серф (доску). Вторая группа включает имитационные упражнения «на суше», а также упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (такие как отжимания, берпи и т.д.). Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с формой движений.

III группа – изучения техники баланса и расслабления. Упражнения третьей группы создают необходимый фундамент для эффективного изучения техники баланса без использования оборудования и с ним, например, на баланс-борде, скейт-лайн и т.д. Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.2.1. Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочный процесс на ЭНП направлен на развитие физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, а также овладение основами техники серфинга, приобретение необходимых теоретических знаний. Спортивные соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные спортивные соревнования на открытой воде, которые проводятся с целью поддержания мотивации для занятий выбранным видом спорта и демонстрацией приобретенных навыков.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в бассейне, скейт-парке, в спортивном (фитнес) зале и в последующем переносятся на открытую воду.

Основные задачи ЭНП:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья спортсменов.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Основными задачами ОФП являются – всестороннее физическое развитие обучающегося, оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур; обеспечение в периоды снижения специальных учебно-тренировочных нагрузок активного отдыха путем

изменения характера применяемых упражнений; воспитание морально-волевых качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития специальных физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины вида спорта «серфинг». К средствам СФП на суше относят упражнения на специальных тренажерах, на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой) – на данных тренажерах обучающиеся могут тренировать балансовые упражнения, различные виды поворотов, различные стойки катания, прыжки на доске, прокручивание доски под собой в прыжке, вращения на доске в разные стороны.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На ЭНП до года в качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

На первых 12-ти учебно-тренировочных занятиях проводится обучение по освоению техники упражнений на воде с доской, применяют упражнения по совершенствованию элементов техники спортивного плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения с доской для серфинга.

С 13-го учебно-тренировочного занятия в продолжении освоения элементов техники спортивного плавания добавляются упражнения по задержке дыхания.

На 24-м учебно-тренировочном занятии (контрольном) выполняются следующие упражнения: гребля на доске 25 м (в сансерфинге – гребля, стоя на доске 200 метров); плавание кролем; плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; задержка дыхания в динамике и статике. Далее продолжается обучение элементов техники плавания – кроля на груди.

Итоговое – 36-е учебно-тренировочное занятие – выполнение контрольных упражнений: гребля на доске 50 м (в сансерфинге – гребля стоя на доске 500 метров); плавание кролем; плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; задержка дыхания в динамике и статике; эффективный заскок (pop-up) на доску. Далее продолжается параллельно-последовательное освоение техники серфинга.

В первом полугодии происходит углубленное изучение техники гребли и вставанию на доску.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на обучение дополнительных маневров, связанных с проходом прибоа на доске (эскимо-ролл), поворотами на досках, задержке дыхания, ускорениям. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема

учебно-тренировочной нагрузки отводится совершенствованию навыков гребли, 40% от общего объема - обучение техники поворотов и прохода прибою.

Завершающие четыре недели учебно-тренировочные занятия проводятся по совершенствованию техники плавания и вставания на доску. Из общего объема учебно-тренировочной нагрузки – 60-70% – учебно-тренировочные занятия в бассейне, 30-40% – обучение техники маневров сёрфинга.

Все время продолжается обучение техники вставания и поворотов разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования.

На ЭНП свыше года учебно-тренировочные занятия в основном направлены на совершенствование техники сёрфинга. В содержание учебно-тренировочных занятий входит плавание и гребля на досках.

На ЭНП обучающийся должен освоить технику спортивных способов плавания – кроль; освоить запуск на доску; уверенно и эффективно грести на доске; быстро поворачивать доску; научиться эффективному прохождению прибою, а также овладеть теоретическими знаниями.

Для спортивных дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским» 36-урочная программа предполагает.

На первых 12-ти учебно-тренировочных занятиях проводится обучение по освоению техники упражнений на воде с доской, применяют упражнения по совершенствованию элементов техники спортивного плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения с доской для сёрфинга.

С 13-го учебно-тренировочного занятия проводятся занятия на специальных тренажерах - буксировочная установка в бассейне (лебедка) или искусственная волна. Обучающиеся осваивают технику старта из воды с помощью буксировочного троса (фала), обучаются катанию на доске в индивидуальной стойке.

На 24-м учебно-тренировочном занятии (контрольном) выполняются следующие упражнения: гребля на доске 25 м, плавание кролем, катание на доске в своей стойке 25 метров без падений на лебедке или 10 с на искусственной волне. Далее продолжается обучение езде на доске в разных стойках (правой и левой ногой вперед).

Итоговое - 36-е учебно-тренировочное занятие – выполнение контрольных упражнений: гребля на доске 50 м, плавание кролем, катание на доске в своей стойке 50 метров без падений на лебедке или 15 с на искусственной волне, катание на доске в разных стойках (правой и левой ногой вперед). Обучение желательно проводить в стандартном бассейне, а также в бассейне с буксировочной установкой (лебедкой) или на искусственной волне.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники сёрфинга.

В первом полугодии происходит углубленное изучение техники гребли и катания на доске в различных стойках.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на обучение дополнительных маневров, связанных с новоротами на досках и прыжках. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки отводится совершенствованию навыков катания, 40% общего объема обучение – техники плавания и гребли.

Завершающие 12 недель учебно-тренировочные занятия проводятся по совершенствованию техники катания на доске. Из общего объема учебно-тренировочной нагрузки – 70-80% – тренировка катанию на досках на открытой воде за катером, 20-30% – обучение техники маневров сёрфинга на берегу.

Все это время продолжается обучение техники катания в разных стойках за катером. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования.

Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для ЭНП представлены в таблице 11.

Рекомендуем на ЭНП не форсировать спортивную подготовку с целью достижения высоких результатов на одном спортивном соревновании.

Таблица 11 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки

Вид спортивной подготовки	Средства
	Подготовительный период
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков, упражнения для верхнего плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.
	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера, лазание по лестнице, перетягивание каната.
	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, перевороты вперед, в сторону, назад, прыжки, равновесие, ведение мяча после кувырков и поворотов.
	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанции от 30 до 60 м метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег со старта из различных положений.
	Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 метров, дозированный бег по пересеченной местности от 10 минут.
	Упражнения для развития гибкости. Всевозможные наклоны, шпагаты, складки, махи. Упражнения для подвижности в суставах.

	<p>Игры, игровые упражнения Игры и эстафеты с мячом: «Салки с мячом», «Баши с мячом», «Мяч в стену», «Школа мяча», «Крепость», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч водящему», «Успей спрятаться!», «Снайпер», «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», «Попрыгунчик».</p> <p>Игры и эстафеты с прыжками: «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее до флажка?», «Не задень коробки» Игры с бегом: «Пятнашки с домом», «Пятнашки по кругу», «Рывок за мячом», «Переноска мячей», «Успей выбежать», «Кто быстрее?», «Перемена мест», «Море волнуется!», «Бег цепочкой», «Жмурки». Пионербол, футбол, ручной мяч.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития ловкости: ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий, бег змейкой, упражнения на координационной лестнице, прыжки на акробатической дорожке, кувырки и их разновидности, командные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития динамического равновесия: бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, прыжки с поворотами и выполнение различных движений в полете, упражнения на бревне, прыжки через шнур (15 см), напрыгивания на ступеньки из стороны в сторону, боковые напрыгивания на ступеньки</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки (вперед, назад, боком, через стойку, полет-кувырок, в группировке, с прямыми ногами); стойки на голове, лопатках, руках; различные перевороты.</p> <p>Упражнения на батуте: хождение по сетке, прыжки на двух ногах на месте, с разным исх. положением рук (по швам, руки вверх, руки произвольно.) невысокие прыжки с одной ноги на другую, прыжки в сед, вставание из седа прыжком, прыжки в полугруппировке, группировке, складке вращения в вертикальной оси. Комбинации из прыжков (3-5).</p> <p>Для спортивных дисциплин: «вейксёрфинг» и «вейкским» может практиковаться спортивная подготовка на батуте. Обучающиеся учатся прыгать на специальных досках с использованием троса (фала) и без.</p>
Техническая подготовка	Формирование двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности

	их организма. Работа над техникой осуществляется методами показа на практике, методом искусственного моделирования ситуации, показом видеofilьмов, фотографий и учебных пособий.
Тактическая подготовка	<p>- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий. быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;</p> <p>- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;</p> <p>- обеспечение постоянной соревновательной активности.</p> <p>Указанные задачи в течение ЭНП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены. В дисциплине сапсёрфинг дополнительно проводятся теоретическая подготовка по тактическому прохождению рейсовых дистанций.</p>
Соревновательный период	
Спортивные мероприятия	Контрольные спортивные соревнования
Переходный период - восстановительные мероприятия	

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена и направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования: подготовленность организма обучающихся к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, морально-волевую подготовку, соревновательную практику, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на ЭНП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Особенности учебно-тренировочного процесса в виде спорта «серфинг» и его спортивных дисциплин для этапа начальной подготовки

ОФП и СФП предусматривает развитие физических качеств, необходимых при занятии видом спорта «серфинг».

1. Учебно-тренировочные нагрузки, развивающие выносливость обучающихся, принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (таблица 12). Основным критерием для разграничения

нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода).

Таблица 12 – Зоны интенсивности учебно-тренировочной нагрузки

Зона	Интенсивность	ЧСС (% от макс)
I	Низкая	55-72
II	от низкой до умеренной	72-82
III	Умеренная	82-87
IV	Высокая	87-92
V	Повышенная	>92

На ЭНП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у обучающихся проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В виде спорта «сёрфинг» используется следующие методы при обучении плаванию: равномерно-дистанционный и переменный-дистанционный на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от уровня подготовленности обучающихся). Основной объем учебно-тренировочной работы на развитие базовой выносливости в плавании выполняется стилями «кролем на груди», «кролем на спине» и «брассом». Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости на ЭНП выполняются в разных зонах интенсивности.

2. Задачами общей силовой подготовки являются: гармоническое развитие основных мышечных групп; укрепление мышечно-связочного аппарата; устранение недостатков в развитии мышц. Гребля – основной вид силовой подготовки для обучающихся. К видам силовых способностей относятся: собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек; взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время; скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с; силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

3. Развитие скоростных способностей. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся: скорость простой и сложной двигательной реакции;

скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения; максимальная частота (темп) неотягощенных движений. К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов, в спортивных дисциплинах «вейксёрфинг» и «вейксим» – скорость и интенсивность выполнения трюков, в спортивной дисциплине «доска с веслом» – скорость прохождения сиринтерской дистанции. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений или выполнения трюков. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

4. Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

5. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. В спортивной подготовке обучающихся используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

В спортивных дисциплинах «вейксёрфинг» и «вейксим» используют различные контрольные показатели, наиболее важными из которых являются: время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации, чем оно короче, тем выше координационные способности (пример, выполнение комбинации из 2 разных трюков); время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей (например, смена

стойки катания с одной ноги на другую); координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации).

4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ) направлен на обеспечение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности начинающего серфера на основе планомерного повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

УТЭ делится на периоды – УТЭ до трех лет обучения и УТЭ свыше трех лет обучения. В контексте программного материала будут указаны особенности для этих периодов.

Основные задачи на УТЭ:

1. Совершенствование технической подготовленности;
2. Обучение технике и тактике серферов;
3. Воспитание морально-волевых качеств;
4. Накопление соревновательного опыта.

На УТЭ до трех лет обучающийся должен освоить технику разнообразных специально-подготовительных упражнений, которая формирует у него способности к быстрому освоению и постоянному совершенствованию техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основные параметры технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности (Платонов, 2015).

Рекомендации для УТЭ

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов.

Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента (Stone, 2004).

Силовая подготовленность должна быть побочным результатом разносторонней двигательной активности, скоростной, технической и координационной подготовки. Возможно использование и специальных программ силовой направленности, однако ориентированных исключительно на развитие нейрорегуляторных компонентов силовой подготовленности, разнообразие

упражнений и относительно невысокие отягощения – до 50-60% доступных (Манолаки, 2021).

Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать остро воздействующие тренировочные средства – комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками и т.н.

Особенности учебно-тренировочного процесса на УТЭ.

На УТЭ учебно-тренировочный процесс строится с акцентом на совершенствование специальной подготовки.

Основными задачами УТЭ до трёх лет являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники серфинга;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка

(формы и структуры движений);

- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- приобретение соревновательной практики;
- повышение уровня специальной подготовленности.

Основными задачами на УТЭ свыше трёх лет являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- выбор спортивной специализации.

При выполнении объёмов учебно-тренировочной работы основными средствами спортивной подготовки являются:

– в специализированном зале: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения (кувырки, перекаты); гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут); упражнения на укрепление мышц спины, пресса, плечевого пояса; упражнение на развитие большой грудной и передних зубчатых мышц; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту; имитационные упражнения; спортивные и подвижные игры;

- в бассейне или водосмах: совершенствование стилей спортивного плавания;
- в парках: кроссы.

На УТЭ силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Комплекс упражнений в периоды спортивной подготовки для УТЭ

Вид спортивной подготовки	Средства
Общая физическая подготовка	Подготовительный период
	Общеразвивающие упражнения без предметов: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны, круговые движения головой. Наклоны, круговые движения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.
	Базовые координационные упражнения: - упражнения на скамейке (равновесие); - прыжки в сочетании с бегом; с различными вращениями (рук, ног); - комплекс упражнений с мячами разного размера; - упражнения со скакалкой на месте, в движении; - упражнения со скакалкой, сложенной вчетверо.
	Упражнения на сохранение равновесия: Упор лежа на предплечьях; упор лежа на боку; баланс стоя на одной ноге, приседания на одной ноге. Те же упражнения с использованием не стабильной опоры.
	Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощениями (гантели, штанги, тренажеры), а также работа с собственным весом на препятствиях и спортивных снарядах (турники, брусья, канаты, рукоходы, шведская стенка и т.д.). Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

сгибание шеи с сопротивлением; мостик на плечах; подтягивание; тяга гантели одной рукой; подъем гантели в стороны на наклонной скамье; жим гантелей сидя, лежа
Упражнения для мышц груди: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастическом мяче (мячи разные); жим штанги лежа; «пуловер» с гантелью; сведение рук на блоке; сведение рук на тренажере
Упражнения в тренажерном зале: вертикальная тяга широким хватом; тяга на тросовом тренажере одной рукой; маховые движения в различные стороны на тросовом тренажере; упражнения на баланс-борде; перекачивания на фитболе лежа на спине, поза «бревно» на фитболе (поставьте руки на пол, опустив голени на мяч, спина должна оставаться прямой. Ногами прокатите мяч вперед, притягивая колени к груди, вернитесь в исходное положение и повторите); перекаты на фитболе с упором на локти; интервальные тренировки на баланс-платформе WeckMethod BOSU; функциональные тренировки Corbing.
Упражнения без предметов: приседания на одной ноге; прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед; берпи; планка; отжимания от пола; пилатес и йога.
Акробатические упражнения: - кувырки через препятствия; - мост (лежа на спине); - стойка на лопатках (березка). Упражнения со скакалкой: - прыжки в различном темпе и ритме; - прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Упражнения на гимнастической стенке: - вис углом; - подтягивание туловища назад; - махи ногами вправо и влево.
Упражнения с набивным мячом: - подъемы мяча; - повороты с мячом; - броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед; - подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Упражнения с гантелями различного веса: - сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно; - подъем гантелей перед собой; - разведение гантелей лежа.
Упражнения со штангой: - жим штанги лежа; - приседания со штангой на плечах/груди; - поднимание на носки (штанга на плечах); - тяга от уровня колен (хват узкий).

	<p>Легкоатлетические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту; - прыжки на одной ноге; - плиометрические прыжки. <p>- бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.);</p> <p>- кроссовая подготовка (2000м.);</p>
	Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).
Специально-подготовительный период	
Специальная физическая подготовка	Упражнения на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой): совершенствовать балансовые упражнения; разнообразные повороты; различные стойки катания;
	Упражнение на совершенствование прыжков на доске; обучение прокручивание доски под собой в прыжке; вращения на доске в разные стороны и т.д.
	Также используется интервальная тренировка на гребном тренажере.
Техническая подготовка	Обучение и совершенствования техники вида спорта «серфинг». Применяются специальные, подготовительные упражнения в специализированных залах, на водоемах.
Тактическая подготовка	<p>формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативности; обеспечение постоянной соревновательной активности.</p> <p>В дисциплине сапсерфинг дополнительно проводятся теоретическая подготовка по тактическому прохождению рейсовых дистанций. Средствами тактической подготовки также являются специальные физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. В тактических действиях выделяют три главные фазы:</p> <p>восприятие и анализ соревновательной ситуации;</p> <p>мысленное решение тактической задачи;</p> <p>двигательное решение тактической задачи.</p> <p>Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний как в облегченных условиях, так и в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.</p> <p>Спортсмен должен знать:</p> <p>правила соревнований, особенности их судейства и проведения;</p> <p>условия проведения соревнований и своих соперников;</p> <p>основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;</p> <p>главные особенности тактики вида спорта «серфинг».</p> <p>Для выступления на соревнованиях перед стартом рекомендуется разрабатывать план тактики ведения соревновательной борьбы и план-график, который направляет внимание серфера на решение основных</p>

	тактических задач, сводит к минимуму элемент случайности и позволяет спортсмену наилучшим образом реализовать свои возможности.
Психологическая подготовка	Предусматривает формирование личностных качеств спортсмена: целеустремленности, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, морально-волевые качества.
Соревновательный период	
Спортивные мероприятия	Учебно-тренировочные мероприятия
Инструкторская и судейская практика	Спортивные соревнования
	Предусмотрена в учебно-тренировочном процессе и соревновательной практике
Переходный период	
Медико-биологическое обследование	Восстановительные мероприятия

4.2.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

В процессе учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований спортсмены должны приобрести устойчивость к факторам внешних раздражителей, освоить возрастающие объемы учебно-тренировочных нагрузок и их интенсификации, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий, проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий для получения навыков и компетенций инструктора и судьи по виду спорта «серфинг».

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств;
- совершенствование уровня физической, технической и тактической подготовленности;
- достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

На ССМ рекомендуется осуществлять учебно-тренировочный процесс по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является совершенствование скоростных, силовых, специальных силовых способностей и выносливости. ОФП и СФП должны способствовать максимальной реализации технических возможностей обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс направлен на воспитание морально-волевых качеств, на повышение уровня психологической подготовки, на совершенствование индивидуального технического стиля в ходе соревновательной подготовки.

ОФП включает:

Циклические тренировки, прыжки на скакалке, интервальную тренировку на гребном тренажёре, упражнения, повторяющие греблю, упражнения с гантелями, комплексное упражнение для тренировки верхней части спины и плеч на тросовом тренажёре (тяга к лицу на тросовом тренажёре), упражнения с гантелями, упражнения из вида спорта «бокс» – боксирование, интервальный бег (бег трусцой в течении пяти минут, резкое ускорение на 30-60 секунд, снова бег трусцой в течении пяти минут и т.д.), плавательные упражнения.

Физических упражнений с использованием с нагрузки *собственного веса* для тренировки равновесия: приседание с вытянутой ногой, перенос веса на одну опорную сторону, стойка на руках.

Существует ряд упражнений на баланс-борде, определенных для серфера: стойка на доске (фронтальное положение), продольная стойка, стойка с закрытыми глазами, перенос веса с ноги на ногу, приседания, стойка с вытянутой ногой.

Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

СФП включает:

Упражнения на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой), интервальная тренировка на гребном тренажере.

Упражнения на слэклайпе (это методика хождения и балансирования на натянутой стропе). Хождение на стропе развивает координацию, балансировку, концентрацию и тренирует вестибулярный аппарат.

Техническая подготовка направлена на совершенствование техники соревновательных упражнений по виду спорта «серфинг», совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, эффективное применение технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе соревновательной практики.

Особенности тактической подготовки в серфинге

Для подготовки к старту серферы часто используют технику «тактического спокойствия». Техника «тактического спокойствия» заключается в психологическом настрое самого обучающегося на предстоящую соревновательную деятельность.

4.2.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Программный материал на ВСМ включает в себя:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

2. Совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;

3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся по ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание

адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (В.Н. Платонов, 2015).

4.3. Рекомендации к требованиям по технике безопасности

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 «сёрфинг».

Умение плавать для обучающегося является обязательным, так как это связано с безопасностью учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям по виду спорта «сёрфинг» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сёрфинг», медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий по сёрфингу обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочных занятий, проходящих в различных местах проведения – бассейн, открытый водоем, тренажерный зал, специализированный зал, спортивный зал, парк, стадион.

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок, жизнь и здоровье спортсменов.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде, и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет.

Обучающиеся обязаны выполнять требования:

- устава Организации;

- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом Организации;

- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по сёрфингу для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами Организации.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Пройти инструктаж по технике безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сёрфинг».

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
3. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать другого обучающегося от выполнения упражнения, не раздражать криком других обучающихся.
4. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы исключить возможность травмирования.

4.4 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сёрфинг» основаны на особенностях вида спорта «сёрфинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сёрфинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сёрфинг» учитываются Организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «серфинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «серфинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 «серфинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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;
- обеспечение 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №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 «серфинг», 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 по виду спорта «серфинг»

Список рекомендуемой литературы:

1. Богеи, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФИС, 2005. – 219 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005. – 157 с.
3. Борихофт, С. Виндсёрфинг: Полное руководство по снаряжению и техническим приемам/ СаймонБорихофт/ - Пер. с англ. О. Перфильева. – М.: «Издательство ФАИР». 2008. – 96 с.
4. Брукс Дуглас, Умный тренинг. М.: АСТ, 2010. – 381 с.
5. Дудова, Т.В. «Возможности и перспективы развития сёрфинга в Российской Федерации», ВКР Российский международный олимпийский университет, 2017 – 56 с.
6. Запирский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
7. Кнауэ, А.В., Дудова, Т.В., Жуковский, С.С. Сёрфинг в России: как сделать из официальных соревнований социально-значимое событие, привлечь спонсоров и аудиторию к экстремальному спорту [Электронный ресурс] //Сайт. – <https://sports.mgimo.ru/lib/serfing>.

8. Лях, В.И., Соколкина, В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В.И. Лях, В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 2–7.

9. Маслов, Д.А., Самоучитель по скейтбордингу: как кататься на скейте/М.: Спорт, 2020 – 72 с.

10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 531 с.

12. Шуинар, И. Patagonia - бизнес в стиле сёрфинг. Как альпинист создал крупнейшую компанию спортивного снаряжения. – М.: Из-во «Манн, Иванов и Фербер», 2013

13. Южалкина, М.Ю. ВКР, «Развитие координационных способностей у спортсменов сёрферов», Московская государственная академия физической культуры, М. 2020. – 66 с.

14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Дудова Т.В., Южалкина М.Ю., Прохорова Е.Г., Кравчук А.А. – М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2021. – 114 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_adaptivnyai_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_utverzhdnie.pdf)

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://window.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-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 20.06.2024).

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.06.2024).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 23.05.2024).

4. Официальный интернет сайт Научная электронная библиотека eLIBRARY [электронный ресурс] <https://www.eLIBRARY.ru/> (дата обращения: 10.06.2024).

5. Российская федерация сёрфинга (<http://www.surffederation.com>)

6. Международная федерация сёрфинга (ISA) (<https://isasurf.org>)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	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	сентябрь	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/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	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	январь	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	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	сентябрь	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	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	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	май	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	в течение переходного периода спортивной подготовки	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.

--	-----	-----	-----