

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ
ВИДАМ СПОРТА ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»

Протокол № 11 от 21.10.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ ДО
СШОР «ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»

О.Е. Часовникова



Приказ от 27.10.2026 № 248-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительный этап)
ПО ВИДУ СПОРТА «СЕРФИНГ»**

Возраст обучающихся:

- базовый уровень - 9-16 лет
- продвинутый уровень – 12-23 года

Срок освоения:

- базовый уровень – 1- 3 года
- продвинутый уровень – 1- 8 лет

Разработчики:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по УСР,
Семина Т.Б., инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026 год**

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Основные характеристики Программы	5
1.1.1	Направленность	5
1.1.2.	Характеристика вида спорта «серфинг» и его отличительные особенности	5
1.1.3.	Адресат	6
1.1.4.	Актуальность реализации	7
1.2.	Отличительные особенности/новизна	7
1.2.1	Уровень освоения	8
1.2.2	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта серфинг	8
1.2.3	Объем и срок освоения	9
1.2.4	Цель и задачи Программы	10
1.2.5	Планируемые результаты освоения	12
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	12
1.3.1.	Язык реализации	12
1.3.2	Форма(ы) обучения	12
1.3.3	Особенности реализации	12
1.3.4	Условия набора и формирования групп	13
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	15
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	17
1.3.7	Формы организации и проведения занятий	20
1.3.8	Материально-технические условия реализации Программы	23
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта серфинг	23
1.3.10	Кадровое обеспечение	25
1.3.11	Сетевая форма реализации Программы	26
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	27
2.1.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта серфинг	27
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	29
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	29
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	31
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки	31
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32

5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля	33
5.2.	Планы применения восстановительных средств	34
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	35
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий	37
5.5.	Планы инструкторской и судейской практики	42
5.6.	Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	43
5.7.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	45
5.8.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	48
5.9.	Информационно-методические условия реализации Программы	50
	Приложение 1. Учебно-тренировочный план	52
	Приложение 2. Учебно-тематический план	54
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	56
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	60
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта серфинг на базовом уровне подготовки.	62
	Приложение 6. Программный материал для занятий по виду спорта серфинг на продвинутом уровне подготовки	71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «серфинг» Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее – Программа) (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

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

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

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «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 Минздрава России № 484н);

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту №376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре

и спорту от 14.11.2024 № 1146-р» (далее - базовые требования по виду спорта серфинг);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Учреждения.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Основные характеристики Программы

1.1.1. Направленность

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта серфинг, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

1.1.2. Характеристика вида спорта «серфинг» и его отличительные особенности

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.

Зародившись как разновидность транспорта в Полинезии, сёрфинг в настоящее время является самостоятельным видом спорта. В 2016 году сёрфинг был включен Международным олимпийским комитетом в олимпийскую программу летних Олимпийских игр в Токио, которые состоялись в 2021 году а также в

программу Игр Олимпиады в Париже в 2024 году.

Спортивные дисциплины вида спорта сёрфинг, развиваемые в Учреждении:

- «Длинная доска» (лонгборд) - длина доски (серфборда) должна быть минимум 9 футов (2 м 75 см), допускается традиционная Лонгборд или Малибу форма с использованием нескольких плавников и каналов. Окончательное решение о допуске доски принимает судейская коллегия на месте соревнований.

- «Доска с веслом» (САП) - соревнования по серфингу с веслом проводят по видам программ как гонки по гладкой воде или как соревнования на волнах.

- «Короткая доска» (шортборд) - длина доски до 7 футов (2 м 13 см). Форма классический шортборд или гибрид. Не допускаются доски типа синглфин, фиш, малибу и т.д. Окончательное решение о допуске доски принимает судейская коллегия на месте соревнований.

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 30 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.

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, спринт, серфинг, даунвинд.

Все соревнования по сёрфингу и его дисциплинам в Российской Федерации проводятся под контролем Российской федерации сёрфинга. Регламент, правила вида спорта и проведения соревнований согласованы с Министерством спорта Российской Федерации и Международной федерацией сёрфинга (ISA).

1.1.3 Адресат

Программа предназначена:

- на базовом уровне – по спортивным дисциплинам «доска с веслом», «короткая доска» - для юношей и девушек от 9 до 13 лет, для спортивной дисциплины «длинная доска» от 12 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского осмотра (обследования));

- на продвинутом уровне – по спортивным дисциплинам «доска с веслом», «короткая доска» - для юношей и девушек от 12 лет до 21 года, для спортивной дисциплины «длинная доска» от 14 до 23 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского осмотра (обследования));

1.1.4. Актуальность реализации

Актуальность реализации Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом и категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребной спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

1.2. Отличительные особенности, новизна

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в её разноуровневости и отсутствии подобных программ. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Диагностика стартовых возможностей обучающихся - основа организации разноуровневого обучения.

Реализация разноуровневого обучения выражается в заданиях различного уровня сложности, то есть в разработке к любому занятию заданий различной степени трудности, их предъявление обучающимся, введение разных критериев оценок.

Подготовка учебного материала к занятию предусматривает выделение в содержании и в результатах обучения нескольких уровней, выбор которых

определяется составом группы и требованиями планируемых результатов программы.

На каждом уровне разная глубина и сложность учебного материала, именно это дает возможность каждому обучающемуся освоить Программу в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

Разноуровневые задания позволяют:

- не затормозить развитие «сильных» обучающихся;
- помочь «слабым» преодолеть трудности;
- организовать параллельные процессы освоения учебного материала;
- любому обучающемуся попробовать выполнить любое задание, находящееся «в зоне его ближайшего развития».

1.2.1. Уровень освоения

Программа является разноуровневой.

Уровни освоения Программы – базовый, продвинутый (углубленный).

Для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки требования к уровню освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Продолжительность уровней освоения составляет:

- базовый уровень – 1-3 года;
- продвинутый уровень – 1-8 лет.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Базовый уровень - на базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в серфинге, развитие компетенций обучающихся в физкультурной деятельности, формирование навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

Продвинутый уровень - на продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

1.2.2. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта серфинг

Таблица 1 - Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «серфинг»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин «доска с веслом», «короткая доска»				
Базовый уровень	3	9	13	10 - 20
Продвинутый уровень	8	12	21	6 - 12
Для спортивных дисциплин «длинная доска»				
Базовый уровень	3	12	16	10 - 20
Продвинутый уровень	8	14	23	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

1.2.3. Объем и срок освоения

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Таблица 2 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «серфинг»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	16
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	832

Программа включает в себя базовый и продвинутый уровни. Продолжительность образовательного процесса составляет:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – 234 часа
- 2 год обучения – 312 часа
- 3 год обучения – 312 часа

Продвинутый уровень:

- 1 год обучения – 520 часов

- 2 год обучения – 520 часов
- 3 год обучения – 520 часов
- 4 год обучения – 832 часа
- 5 год обучения – 832 часа
- 6 год обучения – 832 часа
- 7 год обучения – 832 часа
- 8 год обучения – 832 часа

1.2.4. Цель и задачи

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта серфинг путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия серфингом, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре спорта.

Таблица 3 - задачи Программы

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта; - сформировать общие представления о серфинге, о строении и функциях организма; - сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать основы техники вида спорта «серфинг»; - сформировать общие знания правил безопасности при занятиях видом спорта «серфинг»; - сформировать общие знания об антидопинговых правилах; - сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи; - сформировать знания в области самоконтроля. 	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о серфинге, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся; - сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать общие теоретические знания о правилах вида спорта «серфинг», сформировать знания об официальных правилах судейства соревнований; - обеспечить условия для приобретения обучающимися опыт участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорт серфинг; - сформировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи; - сформировать знания антидопинговых правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения на воде и в спортивном зале, мерах профилактики травматизма; - сформировать знания правил безопасности при занятиях видом спорта «серфинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;

	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - сформировать знания основных методов саморегуляции и самоконтроля
<p>Развивающие (метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков; - развивать общую работоспособность и выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в серфинге; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья. 	<p>Развивающие(метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать основные технические приемы и элементы серфинга; - способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - способствовать укреплению здоровья обучающихся; - развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в серфинге; - развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья;
<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать устойчивый интерес к занятиям серфингом; - воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов; - приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - воспитывать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни; - воспитывать положительные эмоционально-ценностные отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям серфингом; - воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, силу воли в достижении поставленных задач. - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий серфингом; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим 	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности серфингом. - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать гражданско-патриотические качества личности; - сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие; - сформировать навыки психологической устойчивости; - сформировать навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания; - воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий серфингом; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим;

1.2.5. Планируемые результаты освоения

Результатом реализации Программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта серфинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта серфинг.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта серфинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта серфинг.

1.3. Организационно-педагогические условия ее реализации Программы

1.3.1 Язык реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский язык).

1.3.2. Форма(ы) обучения

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

1.3.3. Особенности реализации

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «серфинг» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «серфинг» учитываются Учреждением при формировании Программы.

Дисциплины вида спорта «серфинг», развиваемые в Учреждении: короткая доска, длинная доска, доска с веслом.

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

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

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

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

При реализации Программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Параллельный подход представления содержания образования отражает суть «разноуровневого обучения». В этом случае разрабатывается одна программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом на доступном уровне. Только такая разноуровневая программа в полной мере «подстраивается» под особенности всех обучающихся в группе: каждый получает возможность освоения учебного материала с учетом своего уровня развития, способностей и мотивов, работая и обучаясь одновременно.

Таким образом, освоение программы на разных уровнях в одном объединении происходит параллельно.

1.3.4. Условия набора и формирования групп

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.

Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

На базовый и продвинутой уровни Программы прием осуществляется с учетом примерных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по общеразвивающим программам за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Прием в учреждение на обучение по общеразвивающим программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее – заявление).

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

Формат проведения оценки готовности определяется учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

В случае образования в течение учебно-тренировочного года в Учреждении вакантных мест, Учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем учебном году и учтенное в рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема, утвержденными локальными актами учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

В объединенных группах учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в одно время с учетом требований, предусмотренных федеральными стандартами, для соответствующего этапа спортивной подготовки и базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

1.3.5. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта серфинг представлен в таблицах 5-6.

Таблица 4 - Количественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый уровень	1	10	20
	2	10	20
	3	10	20
Продвинутый уровень	1	6	12
	2	6	12
	3	6	12

	4	6	12
	5	6	12
	6	6	12
	7	6	12
	8	6	12

Таблица 5 - Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
Название		Результаты выполнения нормативов по уровням и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Базовый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на базовый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на продвинутый уровень подготовки	-
Продвинутый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на продвинутый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	6 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-

	7 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	8 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий этап подготовки	-

1.3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Медицинские требования.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включая углубленные медицинские обследования спортсменов (далее - УМО) в следующие сроки: 1 раз в 12 месяцев в соответствии с Приказом Минздрава России № 484н.

Медицинские осмотры и УМО проводятся при наличии информированного добровольного согласия на медицинское вмешательство, данного с соблюдением требований, установленных статьей 20 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Проведение очередного медицинского осмотра или УМО до срока окончания действия медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), выданного по результатам медицинского осмотра или УМО, допускается не ранее чем за месяц до истечения срока его действия.

Лицо, желающее заниматься физической культурой и спортом и имеющее либо медицинское заключение, либо медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.04.2026 г. № 286н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» (далее - приказ № 286н) по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья, либо основной медицинской группе для занятий физической культурой, в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2025 г. № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения» (далее - приказ № 211н) допускается к занятиям физической культурой и спортом по Программе, а также к участию в физкультурных мероприятиях.

По желанию лица при наличии у него установленной первой или второй группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе врачом общей практики (семейным врачом) или врачом-терапевтом участковым (врачом-терапевтом) или врачом-

педиатром (врачом-педиатром участковым) может быть оформлено медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" по форме приложения № 2 к Приказу Минздрава России № 484н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа в соответствии с порядком организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов.

Лица занимающиеся физической культурой и спортом, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе для допуска к мероприятиям, в рамках подготовки спортивного резерва и включенных в физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований (далее - Единый календарный план), программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья, направляются на осмотр к врачу по спортивной медицине для проведения дополнительных обследований, предусмотренных приложением № 1 к Порядку Приказа 484-н.

Несовершеннолетними также представляется карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего, утвержденная приказом № 211н или карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации), утвержденная приказом № 201н или сведения о наличии (отсутствии) у пациента заболеваний, результатах медицинского обследования и (или) лечения, выданного в соответствии с приказом № 286н.

На основании данных осмотра и дополнительных обследований врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к Приказу 484-н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа.

Срок действия данного медицинского заключения не может составлять более одного года.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях (далее – заявка), оформленной в соответствии с правилами вида спорта, проставляется отметка "Допущен до _(дата)" напротив каждой фамилии спортсмена.

Заявка подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным лицом, с указанием фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации (при наличии).

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях) в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допущен до (дата)", к заявке прилагается копия медицинского

заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям. Медицинское заключение подписывается врачом по спортивной медицине, и заверяется печатью медицинской организации (при наличии).

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на уровне подготовки. Зачисление в группы на уровне подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Базовый уровень подготовки:

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 16 лет.

Продвинутый уровень подготовки:

1-8 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет.

Предельный возраст прохождения подготовки – 23 лет.

Психофизические требования:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

В серфинге основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, высокая концентрация внимания, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

1.3.7. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль (аттестация);

Учебно-тренировочное мероприятие.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе:

- могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования;
- могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в том числе с

привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от периода подготовки определяется в соответствии с таблицей №6.

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 6 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) и физкультурных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – План мероприятий), который формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, с учетом требований Программы.

План мероприятий согласовывается с учредителем и утверждается Учреждением на учебно-тренировочный год.

План мероприятий содержит перечень спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий, в которых запланировано участие обучающихся независимо от уровня мероприятия и источника финансового обеспечения в целях реализации Программы

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в План мероприятий могут быть внесены изменения в части перечня мероприятий, дат и места их проведения.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия (далее – мероприятия) должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися.

Основной целью мероприятий является контроль за эффективностью процесса подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности занятий.

Спортивное соревнование - состязание среди обучающихся или команд обучающихся по виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта серфинг;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.3.8. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждения, осуществляющее реализацию Программы, обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленные базовыми требованиями по виду спорта серфинг:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России № 484н.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

1.3.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями по виду спорта серфинг при наличии бюджетного финансирования.

Понятие «сборная команда Учреждения» понимается как состав обучающихся Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства Санкт-Петербурга по возрастным группам: старшие юноши (девушки), юниоры, юниорки, мужчины, женщины.

Таблица 7 - Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «серфинг»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»				
1.	Автомобиль для транспортировки спортсменов и оборудования	штук	на организацию	1
2.	Гидроцикл трехместный	штук	на организацию	1
3.	Коврик для доски	штук	на организацию	12
4.	Лиш витой	штук	на организацию	12
5.	Лиш прямой	штук	на организацию	12
6.	Плавники для доски	комплект	на организацию	12

7.	Прицеп с конструкцией для транспортировки гидроциклов	штук	на организацию	1
8.	Спасательные сани для гидроцикла	штук	на организацию	1
9.	Спасательный жилет	штук	на организацию	12
10.	Спортивная доска для серфинга	штук	на организацию	12
Для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
11.	Автомобиль для транспортировки спортсменов и оборудования	штук	на организацию	1
12.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции тренировок	штук	на организацию	12
13.	Весло для серфинга	штук	на организацию	12
14.	Коврик для доски	штук	на организацию	12
15.	Лиш витой	штук	на организацию	12
16.	Плавники для доски	комплект	на организацию	12
17.	Спасательный жилет	штук	на организацию	12
18.	Спортивная доска для серфинга	штук	на организацию	12
19.	Судно маломерное с мотором	штук	на организацию	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»				
20.	Доска	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	2
21.	Лиш	штук		2
22.	Плавники	комплект		2
Для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
23.	Весло	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	2
24.	Доска	штук		2
25.	Лиш	штук		2
26.	Плавники	комплект		2

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 8 - Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «серфинг»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска», «доска с веслом»				
1.	Гидрокостюм	штук	на организацию	12
2.	Гидрообувь	штук		12
3.	Гидроперчатки	штук		12

4.	Гидрошлем	штук		12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
5.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
6.	Гидрообувь, гидروперчатки, гидрошлем	комплект		2
7.	Футболка для серфинга с длинным рукавом (лайкра)	штук		1
8.	Спасательный жилет	штук		1
9.	Шорты для серфинга	штук		1
Для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
10.	Спасательный жилет поясной	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1

1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028;

- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для обеспечения эффективности подготовки кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя (иного специалиста) на уровнях подготовки и годах обучения, равнозначных этапам спортивной подготовки в случаях, предусмотренных федеральными стандартами для таких этапов.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

1.3.11. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения».

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и периодам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта гребной спорт

Таблица 9 - Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «серфинг»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»				
Общая физическая подготовка (%)	48 - 52	41 - 46	37 - 41	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 27	21 - 27	21 - 25	23 - 28
Техническая подготовка (%)	18 - 21	28 - 31	28 - 32	28 - 35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 9	4 - 11	7 - 13	10 - 16

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивной дисциплины «доска с веслом»					
Общая физическая подготовка (%)	48 - 52	48 - 52	41 - 46	45 - 50	25 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 27	21 - 27	21 - 26	20 - 27	42 - 50
Техническая подготовка (%)	18 - 21	18 - 21	28 - 31	21 - 27	10 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 9	3 - 9	4 - 11	4 - 8	6 - 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных мероприятий (сборов), при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

В графе «Дата начала занятий» указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе «Режим занятий» необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом Учреждения.

Календарный учебный график формируется с учетом базовых требований по виду спорта серфинг.

3.1. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель), и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта серфинг.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Учебный год начинается с 01 января и рассчитан на 52 недели.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим (тренер-преподавательским) советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса,

отдыха обучающихся.

Расписание утверждается директором Учреждения и размещается на информационных стендах и официальном сайте Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и уровня освоения и составляет не более:

на стартовом и базовом уровнях- не более 2 часов;

на продвинутом уровне – не более 3 часов;

Продолжительность одного занятия - один астрономический час (60 минут).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя по Программе должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки по форме согласно приложению 2.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях подготовки представлен в приложении 5-6. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на год обучения, контрольных заданий и т.п.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включая углубленные медицинские обследования спортсменов (далее - УМО) в следующие сроки: 1 раз в 12 месяцев в соответствии с Приказом Минздрава России № 484н.

Систематический контроль включает:

- этапные (периодические) медицинские обследования обучающихся, которые проводятся ежегодно, а также после заболеваний;
- УМО, которые проводятся для получения информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности;
- текущие медицинские обследования обучающихся, которые осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам;

Медицинские осмотры и УМО проводятся при наличии информированного добровольного согласия на медицинское вмешательство, данного с соблюдением требований, установленных статьей 20 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации";

Проведение очередного медицинского осмотра или УМО до срока окончания действия медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), выданного по результатам медицинского осмотра или УМО, допускается не ранее чем за месяц до истечения срока его действия.

Лицо, желающее заниматься физической культурой и спортом и имеющее либо медицинское заключение, либо медицинское заключение, оформленное в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.04.2026 г. № 286н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений» (далее - приказ № 286н) по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья, либо основной медицинской группе для занятий физической культурой, в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 апреля 2025 г. № 211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения» (далее - приказ № 211н) допускается к занятиям физической культурой и спортом по Программе, а также к участию в физкультурных мероприятиях.

По желанию лица при наличии у него установленной первой или второй группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе врачом общей практики (семейным врачом) или врачом-терапевтом участковым (врачом-терапевтом) или врачом-педиатром (врачом-педиатром участковым) может быть оформлено медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" по форме приложения № 2 к Приказу Минздрава России № 484н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа в соответствии с порядком организации системы документооборота в сфере охраны здоровья в части ведения медицинской документации в форме электронных документов.

Лица занимающиеся физической культурой и спортом, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе для допуска к мероприятиям, в рамках подготовки спортивного резерва и включенных в физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований (далее - Единый календарный план), программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья, направляются на осмотр к врачу по спортивной медицине для проведения дополнительных обследований, предусмотренных приложением № 1 к Порядку Приказа 484-н.

Несовершеннолетними также представляется карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего, утвержденная приказом № 211н или карта учета профилактического медицинского осмотра (диспансеризации), утвержденная приказом № 201н или сведения о наличии (отсутствии) у пациента заболеваний, результатах медицинского обследования и (или) лечения, выданного в соответствии с приказом № 286н.

На основании данных осмотра и дополнительных обследований врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме приложения № 2 к Приказу 484-н на бумажном носителе и (или) в форме электронного документа.

Срок действия данного медицинского заключения не может составлять более одного года.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях (далее – заявка), оформленной в соответствии с правилами вида спорта, проставляется отметка "Допущен до _(дата)" напротив каждой фамилии спортсмена.

Заявка подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным лицом, с указанием фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации (при наличии).

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях) в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допущен до (дата)", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям. Медицинское заключение подписывается врачом по спортивной медицине, и заверяется печатью медицинской организации (при наличии).

5.2. Планы применения восстановительных средств

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для Тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма. Могут применяться витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Уровень подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень (все годы подготовки)	Этапные (периодические) медицинские обследования	Ежегодно
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Продвинутый уровень (все годы подготовки)	Этапные (периодические) медицинские обследования	Ежегодно
	Текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

5.3. Требования к технике безопасности в условиях физкультурно-спортивных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности обучающихся осуществляется в соответствии с инструкцией по охране труда при проведении занятий серфингом на открытой воде Учреждения.

К занятиям, предусматривающим выход на водные акватории, допускаются обучающие:

- прошедшие теоретический курс;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- прошедшие обучение основам безопасного поведения на воде;
- имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям серфингом;
- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично до начала учебно-тренировочных занятий.

Водными акваториями для повседневных занятий обучающихся являются:

- гребной канал,
- река Средняя Невка, река Большая Невка вдоль Елагина острова,
- Невская губа на участке вдоль парка 300-летия Санкт-Петербурга, вне зоны

судоходства.

Проведение занятий с обучающимися на других акваториях допускается с разрешения руководства Учреждения при проведении учебно-тренировочных сборов и летних спортивно-оздоровительных лагерей.

При проведении занятий на воде обязательными для выполнения тренерами-преподавателями и обучающимися являются требования уполномоченных государственных органов (Государственная инспекция по маломерным судам, Служба капитана морского порта «Большой порт Санкт-Петербург»).

Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение техники безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Катера, используемые тренерами-преподавателями при проведении занятий по серфингу, должны быть пригодными для работы в экстремальных условиях на морских акваториях и быть укомплектованными необходимым для выполнения спасательных функций оборудованием (бросательный и буксирный концы, якорь).

За каждым обучающимся и тренером-преподавателем отделения серфинга закрепляется индивидуальный спасательный жилет, имеющий сертификат годности.

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом занятия на открытой воде провести инструктаж обучающихся по правилам соблюдения мер безопасности на воде с учетом степени их подготовленности;

- довести информацию о состоянии акватории, направлении и силе ветра, о возможных препятствиях на пути движения;

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, снаряжения, экипировки и убедиться в их технической исправности и безопасности.

- не допускать проведения занятий на воде после захода солнца, при сильном ветре, пониженной температуре и сильных осадках. Следить за изменением погодных условий во время занятий на воде и прекращать занятия в случае их ухудшения.

- перед выходом на воду делать запись в журнале выхода на воду с указанием количества обучающихся, выходящих на воду, наличие катера с мотором и спасательных средств.

- перед выходом на воду проверить правильность экипировки (подогнать размер лямок и ремней по размеру) обучающихся, техническую исправность и готовность к эксплуатации оборудования.

- немедленно направлять обучающегося к врачу при появлении у него признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие.

Исправный спасательный жилет должен быть одет обучающимся установленным образом и закреплён всеми предусмотренными для этого видами креплений.

Обучающийся должен быть одет в спасательный жилет с момента выхода на воду до возвращения на берег.

Индивидуальная экипировка обучающегося должна соответствовать условиям тренировки, температуре воды и воздуха.

Решение о выходе на воду и месте проведения занятий на воде тренер-преподаватель принимает самостоятельно, с учетом его максимальной защищенности от воздействия внешних факторов (препятствия различного вида, постороннее судоходство).

Обучающийся во время проведения занятий обязан:

- перед выходом на воду надеть экипировку, спасательный жилет, головной убор в соответствии с указаниями тренера-преподавателя и погодными условиями;
- во время занятий неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятие и немедленно поставить в известность об этом тренера-преподавателя.
- в случае переворота не должен бросать спортивный инвентарь (оборудование), а держаться за него и ждать помощи от тренера-преподавателя, спасательного катера.

Обучающемуся запрещается:

- выходить на воду без сопровождения тренера-преподавателя;
- выходить на воду без соответствующей теоретической подготовки на берегу;
- выходить на воду без соответствующей экипировки, спасательного жилета;
- выходить на воду до проверки тренером-преподавателем экипировки обучающегося, технической исправности и полной готовности оборудования к эксплуатации;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

Во время занятий запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

В яркую солнечную погоду, для защиты от ожогов и солнечного удара, необходимо использовать защитные средства (кремы и др.), надевать одежду с длинным рукавом и брюки, головной убор.

Находиться на спортивном оборудовании в спасательном жилете.

Неукоснительно соблюдать правила движения по внутренним водным путям РФ (правил предупреждения столкновений судов) и местных судоходных правил.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря. Обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря. Решение о прекращении занятия и возвращении в гавань принимает тренер-преподаватель.

В случае переворота обучающийся не должен бросать оборудование, а держаться за него и ждать помощи от тренера-преподавателя, спасательного катера.

5.4. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации,

осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. На сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещены необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

Пример программы мероприятия «Веселые старты».

Целевая аудитория: обучающиеся.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу». План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость.

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант.

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающиеся расходятся на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта.

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализовываются образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Учреждения.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающихся, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающихся (спортсменов) - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является

спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении обучающихся, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

5.5. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренер-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;

6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

На продвинутом уровне обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11.

Таблица 11 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвинутый уровень	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил видаспорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных физкультурных и спортивных мероприятий.

5.6. Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта серфинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта серфинг.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта серфинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта серфинг.

Оценка результатов освоения Программы.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программы. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы и проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основной формой текущего контроля успеваемости по общеразвивающим программам является мониторинг образовательных достижений обучающихся.

При текущем контроле успеваемости обучающихся по программам применяется безотметочная система оценивания.

Цель промежуточной аттестации обучающихся - оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенном уровне (периоде) подготовки их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов по видам подготовки, а также результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программ по итогам каждого учебного года обучения.

Перевод обучающихся по Программе на следующий год (уровень подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся по Программе согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые Программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается для обучающихся по Программе по решению Учреждения.

5.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс подготовки обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки через выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа (периода) подготовки.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам подготовки - ноябрь-декабрь календарного года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы по уровням подготовки приведены в таблицах 12-13.

Таблица 12 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта серфинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «длинная доска						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,4	5,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более		не более	
			8.30	9.10	7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	162	147
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени			

Таблица 13 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта серфинг

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «длинная доска»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»				
3.1.	Плавание 100 м	с	без учета времени	
			2.27	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
4.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

5.8. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной физической подготовки гребцов входят: бег 30 м, 60 м, смешанное передвижение 1000 м, бег 1500 м, бег 2000 м прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, плавание 50 и 100 м.

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление обучающегося с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30, 60 метров.

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде

«На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

Смешанное передвижение на 100 м.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Одновременно стартует не более 10 человек. Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!".

Плавание на 50 и 100 метров.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника). По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания - произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки (бортика) бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бег на 1500, 2000 метров.

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

5.9. Информационно-методические условия реализации программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005. – 219 с.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005. – 157 с.
3. Борнхофт, С. Виндсёрфинг: Полное руководство по снаряжению и техническим приемам/ СаймонБорнхофт/ - 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. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики

воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.

7. Кнаус, 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.

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 «ФЦПСП», 2021. – 114 с.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Российская федерация сёрфинга // URL: <https://surffederation.com/>
3. Федерация сёрфинга Санкт-Петербурга // URL: <https://fedsurfspb.vsite.biz/>
4. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
5. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
7. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
8. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/> <http://infosport.ru/>
9. Главная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>
12. Международная федерация сёрфинга // URL: <https://isasurf.org/>

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»)**

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Оптимальная недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	117	131	192	233
2	Специальная физическая подготовка	58	69	110	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	*	*	16	59
4	Техническая подготовка	47	94	146	233
5	Тактическая подготовка	1	3	8	28
6	Теоретическая подготовка	4	6	10	16
7	Психологическая подготовка	2	3	10	30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	8	12
9	Инструкторская практика	-	-	5	7
10	Судейская практика	-	-	5	10
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	5	6
12	Восстановительные мероприятия,	1	2	5	6
Общее количество часов в год		234	312	520	832

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин «доска с веслом»)**

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Оптимальная недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-			

		тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	117	131	241	233
2	Специальная физическая подготовка	58	69	110	366
3	Участие в спортивных соревнованиях	*	*	16	43
4	Техническая подготовка	47	94	109	100
5	Тактическая подготовка	1	3	4	10
6	Теоретическая подготовка	4	6	6	16
7	Психологическая подготовка	2	3	6	23
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	8	12
9	Инструкторская практика	-	-	5	7
10	Судейская практика	-	-	5	10
11	Медицинские, медико-биологические	2	2	5	6
12	Восстановительные мероприятия,	1	2	5	6
Общее количество часов в год		234	312	520	832

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта.
	Развитие сёрфинга в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие сёрфинга в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География сёрфинга в РФ. Международная федерация сёрфинга.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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.
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техническая подготовка сёрфера. Терминология в сёрфинге	март	Техническая подготовка сёрфера. Терминология в сёрфинге. Основные понятия о технике.
	Правила вида спорта сёрфинг	апрель	Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила безопасности на воде	апрель-май	Правила безопасности проведения занятий по сёрфингу.
	Проведение соревнований по сёрфингу	апрель-май	Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Экипировка сёрфера.
	Теоретические основы судейства	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Закаливание организма	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Продвинутый уровень	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Техническая подготовка сёрфера. Терминология в сёрфинге	март	Техническая подготовка сёрфера. Терминология в сёрфинге. Основные понятия о технике.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Экипировка сёрфера.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
	Теоретические основы судейства	Апрель-август	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.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Апрель - май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Май-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Май-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта	Январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
		- 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; - участие в семинаре судей.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках соревнований учреждения и мероприятий, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований	В соответствии с календарным планом
		Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
		- участие обучающихся и тренеров-преподавателей во Всероссийской декаде спорта - проведение волейбольного турнира	Январь, октябрь
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении (проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу).	Сентябрь - ноябрь
		Мероприятие, посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение соревнований по гребле-индор	Ноябрь - декабрь

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. Лекция о правильном спортивном питании; - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	В течение года
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья обучающихся (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекция функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса по плану работы учреждения
3.	Патриотическое воспитание		
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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта, приуроченные к знаменательным и праздничным датам	В течение года
		- патриотический урок посвященный Дню прорыва и снятия блокады Ленинграда	Январь
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта	Февраль
		- патриотический урок посвященный Победе Великой отечественной войне 1941-1945 годов	Май
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами-преподавателями Учреждения по культивируемым видам спорта	Март, сентябрь
		- Торжественная линейка посвященная Дню знаний	Сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	Сентябрь
		- мероприятие посвященное Дню учителя	Октябрь
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	Ноябрь
		- встреча с легендарными спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	Ноябрь
		- беседа с обучающимися посвященная Дню Конституции РФ	Декабрь
		- организация встречи обучающихся с участниками СВО, организация гуманитарной помощи для участников СВО	В течение года

	обучающиеся на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях	в соответствии с календарным планом
		-поздравление мужчин, ветеранов спорта в честь Дня защитника Отечества	Февраль
		Участие в церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации	Август
		-участие в спортивном мероприятии посвященном Международному Олимпийскому дню;	Июнь
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге	апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер-преподаватель-преподаватель года», «Лучший спортсмен года», «Лучший тренер-преподаватель-преподаватель по работе с молодыми талантами года»	декабрь
		Награждения Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту тренеров-преподавателей, обучающихся	август, декабрь
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: - проведение беседы с обучающимися о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося; - проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающихся. Оформление карт болельщика; - проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Теоретическая подготовка	- беседы с детьми по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, правила поведения в спортивном зале, при поездках на УТМ и соревнования и во время соревнований и т.д. - работа по профилактике ДТП и противопожарная безопасность; - проведение бесед по профилактике ПДД, антитеррористической безопасности; противодействия терроризму и экстремизму	В течение года
6.	Трудовое воспитание		
6.1.	Практическая подготовка	Участие коллектива спортивной школы и обучающихся-спортсменов в экологических субботниках	Апрель, октябрь
7.	Работа с родителями		
7.1.	Теоретическая подготовка	- Проведение родительских собраний по группам; - совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей;	В течение года

		- беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и др.	
8.	Нравственное воспитание		
8.1.	Общественная деятельность, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование физического и духовного совершенствования, реализации творческих возможностей обучающихся	Участие в мероприятиях учреждения, города, посвященных памятным и праздничным датам: начало учебного года, парады, дни памяти Ю.С. Тюкалова	Сентябрь
		Участие в акциях, конкурсах, образовательных викторинах, флэш-мобах в социальных сетях учреждения	В течение года
		Поздравление тренеров-преподавателей в честь Дня учителя, Дня тренера.	Октябрь
		Поздравление ветеранов спорта честь Дня ветеранов спорта.	Ноябрь
		Поздравление коллектива и обучающихся с Новым годом	Декабрь
		Поздравление женщин коллектива с Международным женским днем - 8 Марта	Март
		Коллективное посещение Государственного музея спорта, выставок, музеев, кинотеатров и т.д.	В течение года
		Поздравление обучающихся, тренер- преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения	По датам рождения

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

Период подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Февраль	Научить юных обучающиеся 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»	Март	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренер-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренер-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Продвинутый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март-апрель	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Январь-Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Программный материал для занятий по виду спорта серфинг на базовом уровне подготовки

На базовом уровне подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики сёрфинга, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов.

Подготовка на базовом уровне является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов-сёрферов, способствующему эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

В спортивной подготовке обучающихся по виду спорта «серфинг» ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Основные виды подготовки на базовом уровне могут проходить в форме: групповых тренировочных (занятия в бассейне, скейт-парке и в последствии на открытой воде) и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), учебно-тренировочных сборов, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Подбор средств и методов спортивной подготовки осуществляется тренером-преподавателем, в том числе при выборе учебно-тренировочных (двигательных) заданий

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений и упражнения на баланс;

- подготовка в скейт-парке.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.) Внедрение упражнений на развитие баланса: выполнение тренировок на баланс-бордах и полусферах.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

СФП на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой) - на данных тренажерах юные спортсмены сёрферы на базовом подготовки могут тренировать балансовые упражнения, различные виды повороты, различные стойки катания, прыжки на доске, прокручивание доски под собой в прыжке, вращения на доске в разные стороны.

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки, развивающие выносливость спортсменов в сложно-координационных видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая

классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики сёрфинга и используя опыт и особенности упражнений для возрастных групп спортивного плавания. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Таблица 1 - Зоны тренировочных нагрузок в серфинге

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
5	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
4	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
3	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
2	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
1	Аэробная	

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На базовом уровне, 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 юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В сёрфинге, используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания, которая затем будет применена в технике гребли.

Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом при освоении техники этих способов плавания, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность спортсменов-сёрферов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для сёрфинга силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца».

В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания и сёрфинга мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. 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.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнений выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокINETический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности сёрферов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

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.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в сёрфинге, особенно характерно для соревновательного сёрфинга. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении маневров в сёрфинге. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости выгребания спортсмена-сёрфера проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания и гребли. В дисциплине «доска с веслом» измеряется скорость прохождения спринтерской 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. Контроль скоростных способностей.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются 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. В тренировке сёрферов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

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.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, и постановки правильной техники в сап («доска с веслом»), следует систематически проводить тестирование этого качества. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсменов-сёрфер садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Сёрфинг предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, скорости, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для сёрфинга, создает возможности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке сёрферов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для сёрфинга и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных координационных способностей основным методическим приемом является обеспечение всевозрастающей трудности выполнения основных упражнений сёрферов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, в том числе использования гребковых движений из других видов спорта и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности спортсмена сёрфера можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20 м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена технике двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На базовом уровне техническая подготовка направлена на освоение техники сёрфинга и её совершенствование. В группу попадают спортсмены, умеющие плавать. На первых 12 занятиях проводятся мероприятия по освоению с водой и доской, применяют средства для улучшения элементов техники спортивного плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения с доской для сёрфинга. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений по задержке дыхания. На 24-м, контрольном, уроке выполняются следующие упражнения:

- 1) гребля на доске 25 м (в сапсёрфинге – гребля стоя на доске 200 метров),
- 2) плавание кролем, 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе, 4) задержка дыхания в динамике и статике. Далее продолжается изучение элементов техники но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди. Итоговый, 36-й, урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

1) гребля на доске 50 м (в сапсёрфинге - гребля стоя на доске 500 метров), 2) плавание кролем, 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе, 4) задержка дыхания в динамике и статике, 5) эффективный заскок (pop-up) на доску.

Обучение желательно проводить в стандартном бассейне.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники сёрфинга. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники гребли и вставанию на доску.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение дополнительных маневров, связанных с проходом прибоя на доске (эскимо-ролл), поворотами на досках, задержке дыхания, ускорениям. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки отводится совершенствованию навыков гребли. Остальные 40% общего объема целиком посвящаются изучению техники поворотов и прохода прибоя. Последние четыре недели отводятся для совершенствования техники плавания и вставания на доску. Занятия планируются здесь так, что 60-70% от общего объема нагрузки в бассейне выполняется за счет плавания и гребли. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники маневров сёрфинга.

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

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники сёрфинга. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на 40 воде. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание и гребля на досках.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику спортивных способов плавания кролем, отточить заскок на доску, уверенно и эффективно грести на доске, быстро поворачивать доску, научиться эффективному прохождению прибоя, а также овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка - педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка с применением указанных средств осуществляется в рамках тем Учебно-тематического плана. Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий на базовом уровне подготовки.

Тактическая подготовка.

В основе процесса тактической подготовки на базовом уровне лежит решение следующих задач:

- 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;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности. Указанные задачи решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

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, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на базовом уровне не применяется.

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

Программный материал для занятий по виду спорта серфинг на продвинутом уровне подготовки

В спортивной подготовке обучающихся ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно- тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание

функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
 - обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
 - повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

На продвинутом уровне подготовка направлена 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.

Продвинутый уровень делится на периоды – до трех лет обучения и свыше трех лет обучения. В контексте программного материала будут указаны особенности для этих периодов. Основные задачи:

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

В период 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.

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.

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.

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.п

Особенности учебно-тренировочного процесса: процесс строится с акцентом на совершенствование специальной подготовки. Основными задачами периода 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 периода 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 водоемах: совершенствование стилей спортивного плавания;
 - в парках: кроссы. На продвинутом уровне 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 процесса представлены в таблице 2

Вид спортивной подготовки	Средства
	Подготовительный период
	Общеразвивающие упражнения без предметов: Маховые и вращательные

Общая физическая подготовка	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 балансборде; перекачивания на фитболе лёжа 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; функциональные тренировки.
	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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.); - кроссовая подготовка (2000м.);
	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	формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность; обеспечение постоянной соревновательной активности. В дисциплине сапсёрфинг 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: восприятие и анализ соревновательной ситуации; мысленное решение тактической задачи; двигательное решение тактической задачи. Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний как в облегченных условиях, так и в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия проведения соревнований и своих соперников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики вида спорта «серфинг». Для выступления на соревнованиях перед стартом рекомендуется разрабатывать план тактики ведения соревновательной борьбы и планграфик, который направляет внимание серфера на решение основных 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
	Спортивные соревнования
Инструкторская и судейская практика	Предусмотрена в учебно-тренировочном процессе и соревновательной практике
	Переходный период
Медико-биологическое обследование	Восстановительные мероприятия

