

**Базовые требования  
 к дополнительной общеразвивающей программе  
 в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)  
 по виду спорта «серфинг»**

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)
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	14	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	6 - 12

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

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

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	48 - 52	48 - 52	41 - 46	40 - 42	28 - 34
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 27	21 - 27	21 - 26	18 - 20	20 - 22
Техническая подготовка (%)	18 - 21	18 - 21	28 - 31	28 - 30	28 - 30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 8	3 - 8	4 - 8	7 - 11	10 - 14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

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

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «серфинг»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. 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	Количество изделий
1.	Автомобиль для транспортировки спортсменов и оборудования	штук	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции тренировок	штук	10
3.	Весло для серфинга	штук	10

4.	Гидроцикл трехместный	штук	2
5.	Катер-буксировщик	штук	1
6.	Коврик для доски	штук	10
7.	Плавники для доски	комплект	10
8.	Лиш витой	штук	10
9.	Лиш прямой	штук	10
10.	Прицеп с конструкцией для транспортировки гидроциклов	штук	1
11.	Рация	комплект	10
12.	Рында	штук	1
13.	Спасательный жилет	штук	10
14.	Спасательные сани для гидроцикла	штук	2
15.	Спортивная доска для серфинга	штук	10
16.	Трос буксировочный	штук	2
17.	Фал для буксировки	штук	10

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

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «серфинг» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гидрокостюм	штук	10
2.	Гидрообувь	штук	10
3.	Гидроперчатки	штук	10
4.	Гидрошлем	штук	10
5.	Спасательный шлем	штук	10
6.	Спасательный жилет	штук	10

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., с	не более		не более	
			7,10	12,0	10,4	10,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
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	115	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени			
2.2.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

**8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «серфинг»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин., с	не более	

			8,05	8,29
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.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени	
2.2.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10