

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

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета СПб ГБУ ДО СШОР
«ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова»
Протокол от 25.05.2026 № 05

УТВЕРЖДАЮ

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

О.Е. Часовникова

Приказ № 099-00 от 10.06.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СЁРФИНГ»**

Программа разработана: с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг», утвержденной приказом Минспорта России от 04.03.2026 № 184 и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг», утвержденного приказом Минспорта России от 29.09.2025 № 792

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы – разработчики:

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

Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта серфинг – (далее – Программа)	3
1.2.	Цели Программы	4
2.	Характеристика Программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»	7
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	32
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
3.	Система контроля	41
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	42
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	42
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	45
4.	Рабочая программа по виду спорта серфинг	50
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	50
4.2.	Учебно-тематический план	50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «серфинг»	51
6.	Условия реализации Программы	52
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	52
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	57
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	58
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	59
6.5.	Иные условия реализации Программы	59
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	60
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	62
	Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	66
	Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	67
	Приложение 5. Учебно-тематический план	74

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «серфинг», утвержденным приказом Минспорта России от 29.09.2025 № 792 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
длинная доска	137 002 1 8 1 1 Л
доска с веслом	137 003 1 8 1 1 Я
короткая доска	137 004 1 8 1 1 Я

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «серфинг», утвержденной приказом Минспорта России от 04.03.2026 № 184, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;

- приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08 мая 2024 г. №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»»;

- Приказ Минспорта России от 18.04.2017 № 358 «Об утверждении Правил вида спорта "серфинг" (с изменениями от 06.08.2024).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.1. Цели Программы

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта «сёрфинг», достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «серфинг».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима

обучающиеся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося в соревнованиях соответствующего уровня).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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.

Марафон – гонка на 18-20 км на закрытой или открытой акватории проводится в трех классах (сёрфборды размером до 12,6 футов (3 м., 84 см.), сёрфборды размером до 14 футов (4 м., 26 см.) и открытый класс).

Технический Рейс – гонка на 5-6 км на закрытой или открытой акватории проводится в трех классах (сёрфборды размером до 12,6 футов (3 м. 84 см.), сёрфборды размером до 14 футов (4 м. 26 см.) и открытый класс).

Спринт – гонка на дистанцию от 200 до 400 метров на закрытой или открытой акватории проводится в трех классах (сёрфборды размером до 12,6 футов (3 м. 84 см.), сёрфборды размером до 14 футов (4 м. 26 см.) и открытый класс).

Соревнования специального вида:

Даунвинд – гонка по ветру на дистанцию не менее 5 км в открытой акватории при силе ветра не менее 7 м/сек. проводится в трех классах (сёрфборды размером до 12,6 футов (3 м. 84 см.), сёрфборды размером до 14 футов (4 м. 26 см.) и открытый класс).

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).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемостьпри комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивнойподготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «доска с веслом», «короткая доска»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1
Для спортивной дисциплины «длинная доска»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	14	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	1

Программа предназначена для обучающихся с 12 для дисциплины «доска с веслом», «короткая доска» и с 14 лет для обучающихся по спортивной дисциплине «длинная доска» и включает этапы спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «серфинг».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

4) наполняемость групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «серфинг», указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем программы представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10	16	20	24
Общее количество часов в год	520	832	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта «серфинг» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «серфинг».

Годовой учебно-тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание медико-

восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Освоение Программы осуществляется в рамках проведения учебно-тренировочных и теоретических занятий (групповых, индивидуальных, смешанных).

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- трехчасов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных

мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования.

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- 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.

- учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Санкт-Петербурга), календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

Этапы и годы спортивной подготовки				
Виды спортивных соревнований	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «доска с веслом», «короткая доска»				
Контрольные	2	2	3	3
Отборочные	2	2	2	2
Основные	2	2	4	4
Для спортивных дисциплин «длинная доска»,				
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	2	2	2	2
Основные	2	2	4	4

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающиеся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Для обучающихся сёрфингом на этапе начальной подготовке 1-го, 2-го, 3-го года контрольными соревнованиями являются региональные и городские соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями будут «Чемпионат Санкт-Петербурга», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования - «Всероссийские соревнования», «Чемпионат России», для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства – «Чемпионат России», «Международные соревнования».

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации по сёрфингу.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и

самостоятельной подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки и самостоятельной подготовки.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Аттестация.

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта парусный спорт;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования,

методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Под «системой отбора» понимается комплекс мероприятий по выявлению, отбору, поддержке и комплексному сопровождению спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию, реализуемых на этапах отбора.

Комплексное сопровождение - комплексный контроль учебно-тренировочного процесса спортивно одаренных детей в соответствии с основными требованиями Программы, в состав которой входят: планирование учебно-тренировочного процесса, контроль показателей физической подготовленности, контроль здоровья занимающихся, соответствие спортивных результатов заявленным требованиям, оценка соревновательной деятельности.

Под «спортивно одаренными детьми» рекомендуется понимать детей, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Отбор включает в себя четыре этапа, которые реализуются на основе принципов последовательности и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: Учреждение применяет различные, в зависимости от этапа отбора, методы отбора и предоставляет данные о результатах отбора (с учетом критериев отбора) региональным центрам спортивной подготовки для ведения единой базы данных спортивно одаренных детей с целью выстраивания эффективной системы выявления и отбора спортивно одаренных детей на региональном уровне. Первый этап отбора реализуется на спортивно-оздоровительном этапе (первичный отбор и спортивная ориентация).

Второй этап отбора направлен на комплектование групп на этапе начальной подготовки (в том числе, при переводе со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки) из числа детей, прошедших индивидуальный отбор, заключающийся в выявлении у детей физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы спортивной подготовки. При проведении индивидуального отбора используются методы анализа выполнения нормативов общей физической и специальной физической

подготовки, тестирования, предварительного просмотра.

Третий этап отбора направлен на комплектование групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, проходящих спортивную подготовку, необходимого для включения в спортивные сборные команды.

Четвертый этап отбора направлен на выявление спортивно одаренных детей при комплектовании групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, способных войти в составы спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, спортивных сборных команд Российской Федерации.

В целях выстраивания эффективной системы отбора Учреждение реализует меры по сохранению контингента обучающихся, в том числе при несоответствии результатов прохождения спортивной подготовки, установленных примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, содействует спортивно одаренным детям в продолжении прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом приложения № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта «сёрфинг».

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

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

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

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-

зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

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

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Учреждение проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта и др.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе, использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 Учреждении, 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 спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом 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 спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену 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 обучающегося 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, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о путях тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном антидопинговом Кодексе, международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;

- увеличение числа молодых обучающиеся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся (спортсменов) участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливости равенство для всех спортсменов,
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование - повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление - эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, 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. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных

методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и технические документы. Таких стандартов восемь:

1. **Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками;
- субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося;
- субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое

использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование обучающимся или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи обучающимся запроса на ТИ;

- процесса получения обучающимся признания ТИ, выданного одной антидопинговой организацией, другой антидопинговой организации;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;

- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;

- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования. Целью международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов обработки

результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения последствий нарушения антидопинговых правил и проведения процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.

Международный стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если подписавшаяся сторона не исправляет несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые были обучающиеся уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное

большинство обучающихся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные субстанции или методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающегося и другим лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль - это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к обучающемуся (спортсмену) – независимый дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающегося международного уровня проводит спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической

подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающихся, включенных в пулы тестирования, координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающегося и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил. Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные обучающимся на соревновании, аннулируются, обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года;
- фальсификация или попытка фальсификации - 4 года;
- обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года;
- распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока;
- назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока;
- соучастие - от 2 до пожизненного срока;
- запрещенное сотрудничество - 2 года;
- действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам - от 2 лет до пожизненного срока.

Смягчение санкций.

Обучающийся имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если обучающийся может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

Незначительная вина.

Если обучающийся может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание обучающимся о нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как обучающийся осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный обучающийся не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой обучающийся может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, обучающийся, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки

их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию. Если доказана причастность персонала к нарушению обучающимся антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении обучающимся антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним обучающимся и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающегося, 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 подписавшая 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 обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся (спортсменом), оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену 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 (спортсмену), который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсмена, 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 спортсмен, 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной

группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта серфинг, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации. Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта серфинг, приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 6.

Таблица 6 - План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 вида спорта, 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 спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского

заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выданного по результатам прохождения углубленного медицинского обследования (УМО).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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»,

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства).

График проведения УМО составляется инструкторами-методистами Учреждения и согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного

диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-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 тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двухи трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном

утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион серфера должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающиеся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, электрофорез и др. В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театр. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка, проводить которую можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают

следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходесоревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 7.

Таблица 7 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всем годам	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «сёрфинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сёрфинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «сёрфинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения Программы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и 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. Основными формами текущего контроля успеваемости по Программе являются:

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

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

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программы по итогам каждого учебного года обучения (этапа спортивной подготовки).

В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного года.

Перевод обучающихся по Программе на следующий период обучения (учебный год) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой, с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора Учреждения.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа спортивной подготовки (уровня подготовки), вида спорта, пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы.

В Учреждении устанавливаются следующие основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- мониторинг участия / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (таблица 8);
- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблица 9-11);
- вопросы по видам подготовки по теории и методике физической культуры и спорта в соответствии с темами учебно-тематического плана (таблица 12);
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях);

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии. На основании полученных результатов тестов формируется протокол сдачи нормативов с оценкой «зачтено» или «не зачтено» и указанием показанного результата.

Не прошедшие промежуточную аттестацию признаются академической задолженностью.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой (академическая задолженность), обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение может осуществить перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) при условии ее реализации Учреждением, соответствия обучающегося возрастным критериям и наличия вакантных мест.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине болезни обучающегося (временной нетрудоспособности), травмы допускается по Программе:

- для обучающихся этапа начальной подготовки по решению учреждения;
- для обучающихся этапов учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по решению Учреждения по согласованию с Комиссией Комитета в случае невозможности ее проведения для обучающегося.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию или имеющим академическую задолженность по Программе может быть предоставлена возможность продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

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

действия таких обстоятельств.

Решение о переносе сроков проведения промежуточной аттестации применительно к каждому обучающемуся с указанием оснований оформляется решением педагогического совета Учреждения и доводится до сведения тренера-преподавателя и обучающегося, родителей (законных представителей) обучающегося.

Таблица 8 - Критерии результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по сёрфингу

Этап подготовки	Наименования соревнований	Занятые места
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Кубок Санкт-Петербурга	1-8
	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-6
	Всероссийские соревнования	участие
	Чемпионат России	участие
Этап совершенствования спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-5
	Всероссийские соревнования	1-8
	Чемпионат России	1-8
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-3
	Всероссийские соревнования	1-3
	Чемпионат России	1-3
	Международные соревнования	участие

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 9-11.

Прием нормативов осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации тестирования.

Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «сёрфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «доска с веслом, «короткая доска»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			10,2	10,7

1.2.	Бег на 1500 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
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «длинная доска»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с местатолчком 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 учёта времени	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
			Не более	
4.1.	Плавание 50 м	мин., с	3.0	
3. 5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «доска с веслом», короткая доска»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Для спортивных дисциплин «длинная доска»		
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сёрфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска, доска с веслом				
2.1.	Плавание 400 м	с	не более	
			8.15	9.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сёрфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
			22.00	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска, доска с веслом				
2.1.	Плавание 400 м	с	не более	
			7.30	8.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица 12 - Вопросы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Номер вопроса	Вопросы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	2	Зарождение олимпийского движения.
	3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
	4	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
	5	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	6	Техника в выбранном виде спорта.
	7	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.

	8	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
	9	Классификация спортивных соревнований.
	10	Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	11	Спортивная техника и тактика.
	12	Характеристика психологической подготовки.
	13	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видов спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение
	14	Классификация и типы спортивных соревнований
	15	Структура и содержание Дневника обучающегося
	16	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.
	18	Профилактика простудных заболеваний.
	19	Права и обязанности участников спортивных соревнований
	20	Профилактика применения наркотических веществ
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	2	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	3	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки.
	4	Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	5	Техника в выбранном виде спорта.
	6	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.
	7	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	9	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	10	Судейство спортивных соревнований.
	11	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	12	Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	13	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий
	14	Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности.
	15	Медико-биологические средства восстановления.
	16	Профилактика применения наркотических веществ.
	17	Запрещенные вещества и методы в спорте.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СЁРФИНГ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «серфинг» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены в Положении о рабочей программе тренера-преподавателя Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 4. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «сёрфинг» основаны на особенностях вида спорта «сёрфинг» и его спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сёрфинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сёрфинг» содержащим в своем наименовании словосочетания «длинная доска», «короткая доска», «доска с веслом», учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана, при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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

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

Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении имеются материально-технические условия (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем представлены в таблица 13-14;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем, представлены в таблицы 15, 16;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 13 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во изделий
Для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска				
1.	Автомобиль для транспортировки	штук	на учреждение	1

	спортсменов и оборудования			
2.	Гидроцикл трехместный	штук	на учреждение	1
3.	Коврик для доски	штук	на учреждение	12
4.	Плавники для доски	комплект	на учреждение	12
5.	Лиш витой	штук	на учреждение	12
6.	Лиш прямой	штук	на учреждение	12
7.	Прицеп с конструкцией для транспортировки гидроциклов	штук	на учреждение	1
8.	Спасательный жилет	штук	на учреждение	12
9.	Спасательные сани для гидроцикла	штук	на учреждение	1
10.	Спортивная доска для серфинга	штук	на учреждение	12
Для спортивных дисциплин короткая «доска с веслом»				
1.	Автомобиль для транспортировки спортсменов и оборудования	штук	на учреждение	1
2.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции тренировок	штук	на учреждение	12
3.	Весло для сёрфинга	штук	на учреждение	12
4.	Коврик для доски	штук	на учреждение	12
5.	Лиш витой	штук	на учреждение	12
6.	Плавники для доски	комплект	на учреждение	12
7.	Спасательный жилет	штук	на учреждение	12
8.	Спортивная доска для серфинга	штук	на учреждение	12
9.	Судно маломерное с мотором	штук	на учреждение	1

Таблица 14 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»									
2.	Доска	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
3.	Лиш	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
4.	Плавники	комплект	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплины «доска с веслом»									
1	Весло	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
2	Доска	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
3	Лиш	штук	на обучающегося	2	1	3	1	3	1
	Плавники	комплект	на обучающегося	2	1	3	1	3	1

Таблица 15 - Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
2.	Гидрообувь, гидروперчатки, гидрошлем	комплект	на обучающегося	2	3	3	2	3	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Футболка для сёрфинга с длинным рукавом (лайкра)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Спасательный жилет	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	1
6.	Шорты для сёрфинга	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплины «доска с веслом»									
1	Спасательный жилет поясной	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	1

Таблица 16 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска, доска с веслом				
1.	Гидрокостюм	штук	на учреждение	12
2.	Гидрообувь	штук	на учреждение	12
3.	Гидроперчатки	штук	на учреждение	12
4.	Гидрошлем	штук	на учреждение	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «серфинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

- профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н);

- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028 (далее - Приказ N 237н);

- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), действует до 01.03.2031 (далее - Приказ N 506н), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) .

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.

6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися 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.

6.4. 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 скейтборду: 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/>
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/>

6.5. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
Для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска»					
1	Общая физическая подготовка	192	233	200	187
2	Специальная физическая подготовка	110	192	364	500
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	59	73	100
4	Техническая подготовка	146	233	239	249
5	Тактическая подготовка	8	28	30	50
6	Теоретическая подготовка	10	16	20	10
7	Психологическая подготовка	10	30	33	40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	12	25	30
9	Инструкторская практика	5	7	15	18
10	Судейская практика	5	10	16	19
11	Медицинские, медико-биологические	5	6	12	25
12	Восстановительные мероприятия,	5	6	13	20
Общее количество часов в год		520	832	1040	1248

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
Для спортивных дисциплин «доска с веслом»					
1	Общая физическая подготовка	241	233	187	200
2	Специальная физическая подготовка	110	366	468	574
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	43	52	88
4	Техническая подготовка	109	100	180	174
5	Тактическая подготовка	4	10	22	35
6	Теоретическая подготовка	6	16	20	30
7	Психологическая подготовка	6	23	30	35
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	12	25	30
9	Инструкторская практика	5	7	15	18
10	Судейская практика	5	10	16	19
11	Медицинские, медико-биологические	5	6	12	25
12	Восстановительные мероприятия,	5	6	13	20
Общее количество часов в год		520	832	1040	1248

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 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» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер-преподаватель года», «Лучший спортсмен года», «Лучший тренер-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)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Проведение родительских собраний по группам;	В течение года

	подготовка	- совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей; - беседы с родителями на различные темы: «Мотивация детей на постоянное посещение учебно-тренировочных занятий» и др	
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 в 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, тренеров-преподавателей, ветеранов спорта с Днем рождения	По датам рождения

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Этап спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	«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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Январь, Май, Август, Октябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Программный материал
для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта
«серфинг»**

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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

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

Рекомендации для УТЭ.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен характеризоваться исключительным разнообразием средств и методов. Стремление увеличить объем специально-подготовительных упражнений, погоня за выполнением разрядных нормативов в отдельных номерах программ приводят к быстрому росту результатов в подростковом возрасте, что в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента.

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 на УТЭ.

На УТЭ учебно-тренировочный процесс строится с акцентом на совершенствование специальной подготовки. Основными задачами УТЭ до трёх лет являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники серфинга;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- приобретение соревновательной практики;
- повышение уровня специальной подготовленности.

Основными задачами на УТЭ свыше трёх лет являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- выбор спортивной специализации. При выполнении объёмов учебно-тренировочной работы основными средствами спортивной подготовки являются:
 - в специализированном зале: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения (кувырки, перекаты); гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут); упражнения на укрепление мышц спины, пресса, плечевого пояса; упражнение на развитие большой грудной и передних зубчатых мышц; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту; имитационные упражнения; спортивные и подвижные игры;
 - в бассейне или водоемах: совершенствование стилей спортивного плавания;
 - в парках: кроссы. На УТЭ силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Рекомендации по комплексу упражнений в периоды спортивной подготовки учебно-тренировочного процесса для УТЭ представлены в таблице 1

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

	<p>Упражнения в тренажерном зале: вертикальная тяга широким хватом; тяга на тросовом тренажёре одной рукой; маховые движения в различные стороны на тросовом тренажёре; 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.</p>
	<p>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</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Упражнения со штангой: - жим штанги лежа; - приседания со штангой на плечах/груди; - поднятие на носки (штанга на плечах); - тяга от уровня колен (хват узкий). Легкоатлетические упражнения: - 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.);</p>
	<p>Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени)</p>
	<p>Специально-подготовительный период</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой): совершенствовать балансировочные упражнения; разнообразные повороты; различные стойки катания;</p>
	<p>Упражнение на совершенствование прыжков на доске; обучение прокручиванию доски под собой в прыжке; вращения на доске в разные стороны и т.д.</p>
	<p>Также используется интервальная тренировка на гребном тренажере.</p>

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

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

Основные задачи:

- дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств;
- совершенствование уровня физической, технической и тактической подготовленности;

- достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

ОФП включает: Циклические тренировки, прыжки на скакалке, интервальную тренировку на гребном тренажёре, упражнения, повторяющие греблю, упражнения с гантелями, комплексное упражнение для тренировки верхней части спины и плеч на тросовом тренажёре (тяга к лицу на тросовом тренажёре), упражнения с гантелями, упражнения из вида спорта «бокс» – боксирование, интервальный бег (бег трусцой в течении пяти минут, резкое ускорение на 30-60 секунд, снова бег трусцой в течении пяти минут и т.д.), плавательные упражнения. Физических упражнений с использованием с нагрузки собственного веса для тренировки равновесия: приседание с вытянутой ногой, перенос веса на одну опорную сторону, стойка на руках. Существует ряд упражнений на баланс-борде, определенных для серфера: стойка на доске (фронтальное положение), продольная стойка, стойка с закрытыми глазами, перенос веса с ноги на ногу, приседания, стойка с вытянутой ногой. Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

СФП включает: упражнения на водных тренажерах с имитацией волны (флоурайд волна, искусственная волна, бассейн с лебедкой), интервальная тренировка на гребном тренажере. Упражнения на слэклайне (это методика хождения и балансирования на натянутой стропе). Хождение на стропе развивает координацию, балансировку, концентрацию и тренирует вестибулярный аппарат.

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

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

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Программный материал на этапе ВСМ включает в себя:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
2. Совершенствование технического мастерства к максимальной реализации функционального потенциала;
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

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

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей,

потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: – анализ данных предшествующего сезона;

– выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;

– постановка целей и задач на планируемый период;

– разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;

– выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;

– определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации. Так как учебно-тренировочный процесс характеризуется широким использованием средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают величин, близких к максимальным. Широко планируются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 10-12 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Февраль - март	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	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.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	Психологическая подготовка	Апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержанием в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Февраль - март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

	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.