



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ОФСОО «Федерация скейтбординга России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СКЕЙТБОРДИНГ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.344

ББК 75.565

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Автор-составитель: Шипилов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 98 с.

Автор-составитель: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с проектом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «скейтбординг».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».....	13
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «скейтбординг»	14
2.8. Годовой план спортивной подготовки	14
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
Требования к экипировке, спортивному инвентарю	16
и оборудованию в дисциплинах скейтбординга	16
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	18
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	18
3.1.6. Интегральная подготовка	30
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	57
4.2.Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями проекта ФССП.....	58
1. а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).....	59
2. а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «скейтбординг» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.	59
3. Положительная динамика показателей ОФП и СФП.....	59

4.	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» по контрольным упражнениям тренировочного этапа.....	59
5.	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.	59
6.	Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.....	59
7.	Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «скейтбординг».....	60
6.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	73
6.1.	Основная литература	73
6.2.	Дополнительная литература.....	73
6.3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	75
8.4.	«Специальная гимнастика скейтбордиста» (стр. 11 МЧ)	98

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «скейтбординг» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «скейтбординг». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по скейтбордингу с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «скейтбординг».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- освоение основ техники по виду спорта «скейтбординг»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления скейтбордиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе подготовки скейтбордистов;

- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- рост популярности занятий спортом и скейтбордингом, в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в скейтбординге. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых спортсмену, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники скейтбординга, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

В Программе представлены нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материалы для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг», а ее содержание отражает специфику тренировочной,

соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «скейтбординг» и его отличительные особенности

Скейтбординг – сложно-координационный вид спорта, заключающийся в катании на скейтборде с преодолением препятствий и выполнением трюков.

Дисциплины скейтбординга:

- «скейтбординг - вертикальная рампа»;
- «скейтбординг - улица»;
- «скейтбординг - парк».

Для каждой дисциплины существует своя техника, свои трюки.

С 2016 года скейтбординг включён в олимпийские виды спорта, а в 2021 году был впервые представлен на Олимпийских играх, которые прошли в г. Токио (Япония).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта "скейтбординг"

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	6-8	5

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 10 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется проектом ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной проектом ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься скейтбордингом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученное в Порядке, установленном Минздравом России.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики

скейтбординга, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

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

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным проектом ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6
Общее количество часов в год	234	312

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «скейтбординг» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	32 - 47	32 - 50
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 32	23 - 34

Техническая подготовка (%)	30 - 45	30 - 40
Теоретическая подготовка (%)	5 - 6	5 - 7
Тактическая подготовка (%)	5 - 6	5 - 7
Психологическая подготовка (%)	5 - 6	5 - 7

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «скейтбординг» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	74	32	100	32
Специальная физическая подготовка	54	23	71	23
Техническая подготовка	70	30	93	30
Теоретическая подготовка	12	5	16	5
Тактическая подготовка	12	5	16	5
Психологическая подготовка	12	5	16	5
Всего	234	100	312	100
Количество часов в неделю	4,5		6	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

Соревнования в скейтбординге – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки

спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «скейтбординг»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «скейтбординг»

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «скейтбординг»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с проектом ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные

занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	74	5	5	6	6	5	6	6	6	7	7	8	7
Специальная физическая подготовка	54	4	4	5	3	3	4	5	5	5	5	6	5
Техническая подготовка	70	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	7	7
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	12	0	0	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2
Психологическая подготовка	12	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1
Всего	234	16	16	20	19	13	19	20	20	21	22	25	23

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	71	5	5	6	5	5	6	6	6	6	7	7	7
Специальная физическая подготовка	100	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
Техническая подготовка	93	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка	16	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	16	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Всего (ч)	312	25	24	27	25	25	26	25	25	26	28	28	28

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «скейтбординг» предусмотрены специальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на ЭНП.

Таблица 9

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в дисциплинах скейтбординга

«Скейтбординг - вертикальная рампа»	«Скейтбординг - улица»	«Скейтбординг - парк»
Обязательное использование шлема, наколенников, налокотников	Шлемы только для несовершеннолетних	Шлемы для всех, наколенники опционально

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

Для лиц, занимающихся скейтбордингом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

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

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному

росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным двоеборцам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастную диапозон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе

спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 3-13 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Для юных скейтбордистов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 10 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в скейтбординге.

Таблица 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в скейтбординге

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные особенности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, на этапе отбора и начальной подготовки направленный в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности.

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.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- силовые упражнения с отягощениями и собственным весом;

- плиометрические упражнения;

- плавание.

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

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

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

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

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в

ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.3. Развитие физических качеств

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

Развитие выносливости скейтбордиста на НП осуществляется естественным путём, за счёт продолжительных (и, в определённой степени, неизбежных) перемещений на скейте, как в рамках тренировочных занятий, так и самостоятельного катания. Неспецифические для скейтбординга методы развития выносливости следует применять только в случае ярко выраженного отставания занимающегося.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоничное развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных скейтбордистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для скейтбординга силовых тренажерах. Обычные гимнастические упражнения сочетаются с

упражнениями, укрепляющими важные для скейтбординга мышцы (раздел 7). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей довольно сильно связаны между собой. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

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

Контроль силовых способностей. Важнейшими проявлениями силовых способностей для скейтбордиста являются результаты в прыжковых тестах (вверх и в длину).

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

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей скейтбордиста относят максимальную скорость перемещения на скейте, быстроту выполнения трюков и отдельных технических элементов, время реакции слежения.

Скоростные способности в значительной мере зависят от силовых способностей спортсмена, поэтому для достижения высоких скоростных показателей, следует уделять особое значение силовым упражнениям прежде всего общеразвивающего характера.

Контроль скоростных способностей. Скорость перемещения на скейте на этапе НП определяется после уверенного освоения техники катания по времени прохождения различных отрезков скейтпарка.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке скейтбордистов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий, или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения трюков, следует систематически проводить тестирование этого качества. Особое внимание следует уделять подвижности в голеностопном и тазобедренном суставах.

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

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

Специфика координационных способностей скейтбордиста во многом заключается в способности поддержания равновесия в условиях нестабильной опоры. Поэтому, в подготовке юного скейтбордиста следует использовать дополнительные, специфические средства развития равновесия: упражнения на

нестабильной опоре (баланс-борды, балансирующие подушки, механизированные подвижные платформы).

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку.

О ловкости можно судить по времени и качеству выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий на нестабильной опоре (например, приседания на баланс-борде).

Техническая подготовка

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

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

Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.4. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го и 2-го года подготовки.

3.1.5. Психологическая подготовка

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

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

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

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

3.1.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью воспитания двигательным действиям (технике скейтбординга);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по скейтбордингу во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню езды на скейтборде и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на рампе и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям скейтбордингом, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для занятий по технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов содержанию тренировочного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники езды на скейтборде: изучается и совершенствуется техника катания, выполнения трюков, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью катания по скейтпарку (в рампе, по боулу) без выполнения трюков. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательное подведение итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по скейтбордингу используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании трюков, не требующих страховки и помощи в процессе освоения скейтбординга, при повторении хорошо разученных трюков и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковые для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (5 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий (фигура). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой фигуре, количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий фигуры производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим.

Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 11.

Таблица 11

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике перемещения на скейтборде.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от макс.
Основная	Обучать технике перемещения на доске	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-	15	75% от макс.
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от макс.

Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от макс.
----------------	---	-------------------------	--	---	--------------

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП представлена в таблицах 12, 13 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 12

Примерный план-конспект тренировочного занятия по каратэ для групп этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: скейтборд, шлем, наколенники, налокотники

Тема занятия: перемещение на скейтборде

Цель занятия: начальное разучивание техники перемещения на скейтборде.

Основные задачи занятия:

1. Учить правильной постановке ног на скейтборде.
2. Учить технике отталкивания, смене постановки ног на скейтборде
3. Учить технике выполнения поворотов.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм	1. Построение. Приветствие.	2 мин	

предстоящей работе	2. Сообщение цели, задач занятия.	5 мин	
	3. Разминка: ОРУ, упражнения на баланс на скейте. 4. Разминка в парке со скейтом. 5. Произвольное катание.	7 мин	Следить за правильной постановкой ног во время катания.
Основная часть, 25 мин.			
Закрепить упражнения по сохранению баланса на скейте на месте и в движении.	6. Упражнения на тренировку устойчивости на скейте:		
	6.1 Стойка на скейте на одной ноге (на месте).	3 подхода по 15-20 секунд	Опорная нога должна быть слегка согнута в коленном суставе. Упражнение выполняется на опорной и толчковой ноге поочередно
	6.2 Приседания на скейте.	2 подхода по 10 раз	Во время упражнений делать акцент на сохранение правильной стойки; поддерживать контакт со скейтом всей стопой Сгибание в коленном суставе осуществляется до угла в 90 градусов, в этом положении делается пауза на 3-5 секунд
	6.3 Приседания на скейте в движении.	10 раз	
	6.4 Баланс на задних колёсах (на месте).	4 раза по 20 секунд	Удерживать равновесие на задних колёсах как можно дольше, при этом не касаясь земли передними колёсами и хвостом
	6.5 Перемещение на скейте на одной ноге.	4 минуты	Опорная нога слегка согнута в коленном суставе, толчковая нога делает сильное отталкивание, акцент делается на как можно более длительное «скольжение» на одной ноге. Упражнение выполняется поочередно на опорной ноге и на толчковой

Совершенствование техники перемещения на скейте	7. Отработка техники поворотов на плоской поверхности.		
	7.1 Плавный поворот наклоном скейта в движении.	3 минуты	Повороты выполняются в движении с постепенным увеличением скорости и объездом препятствий
	7.2 Поворот с подъёмом передней подвески на месте в разные стороны («тик-так»).	5 минут	Упражнение выполняется таким образом, чтобы при подъеме передней подвески «хвост» не касался земли. Повороты осуществляются из стороны в сторону примерно на 30-40 градусов.
	7.3 Поворот с подъёмом передней подвески в движении в разные стороны («тик-так»).	5 минут	
	8. Отработка техники поворотов в радиусе с подъёмом передней подвески.	5 минут	Акцент на поворот в 180 градусов.
Заключительная часть, 15 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	9. Свободное катание.	5 минут	
	10. Упражнения на гибкость.	8 минут	Акцент на растяжку мышц ног
	11. Подведение итогов	2 минуты	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу.

Таблица 13

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для групп этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать силу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
<p>Подготовить организм к предстоящей работе</p>	<p>1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i> 3. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в стороны; - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх; - перекаты с пятки на носок, руки на пояс; 4. Бег: - приставными шагами левым и правым боком - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - с подниманием прямых ног вперед 5. ОРУ в движении: Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. Мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки. Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх. Семенящий бег с активной работой рук. 6. ОРУ на месте: И. п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в левую сторону; 5-8 – то же в другую сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой</p>	<p>2 мин</p> <p>60 м</p> <p>60 м</p> <p>60 м</p> <p>60 м</p> <p>2х60 м</p> <p>2х60 м</p> <p>2х60 м</p> <p>2х60 м</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>60 м</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Взгляд вперед, спина прямая. Спина прямая, темп медленный.</p> <p>Взгляд вперед, спину держать ровно.</p> <p>Темп средний, спина прямая. Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук. Бедро параллельно полу, тянуть носки.</p> <p>Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая. Ноги выше. Ноги прямые.</p> <p>Выпад глубже, поворот активней.</p> <p>Нога прямая, вперед не наклоняться.</p> <p>Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать.</p> <p>Спина прямая, выполнять под счет.</p> <p>Ноги прямые, наклон ниже.</p>

	ноге. И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди	8 раз 8 раз 8 раз	Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие. Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.
Основная часть, 45 мин.			
Развивать силу.	7. Комплекс упражнений на развитие ОФП: Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами. Запрыгивания на скамейку.	12 раз 12 раз 12 раз	Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90 градусов.
Развивать скоростно-силовые качества.	Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем	25 раз 12 раз	Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать. Руки за головой в замок.

	<p>левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое</p>	<p>12 раз</p> <p>50 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>Спина прямая. Выполнять глубокий присед.</p> <p>Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.</p> <p>Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p>
Заключительная часть, 10 мин.			
<p>Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги</p>	<p>14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч. 15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны – выдох. 16. Построение, подведение итогов занятия</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу</p>

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 14, 15).

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упр. для освоения перемещения на скейте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упр. для освоения техники «олли»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
Упражнения для развития выносливости	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К				К				К				К				К				К				К				К				К				К				К				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упр. для освоения перемещения на скейте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упр. для освоения техники «олли»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
Упражнения для развития выносливости	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+					
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К				К				К				К				С				К				К				К				К				С				К				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Этапы НП комплектуются из детей 6-8 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов скейтбордистов переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике скейтбординга с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование и совершенствование навыков катания на скейтборде, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает обучение технике скейтбординга. В первый месяц проводится изучение элементов техники скейтбординга. Со второго месяца продолжается изучение элементов техники скейтбординга (табл. 16).

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) техники разгона в радиусе;
- 2) техники съезда в радиус;
- 3) техники прыжка на скейте «олли».

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов скейтбординга, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения и совершенствования поворотов в радиусе.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

- 1) техники разгона в радиусе;
- 2) для изучения и совершенствования поворотов в радиусе.

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 1-го года по скейтбордингу представлен в таблице 17.

Таблица 17

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 1-го года по скейтбордингу

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс на месте	15 минут
	Упражнения на перемещение и разгон на плоской поверхности	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Освоение техники маневрирования на плоской поверхности	10 минут
Среда	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс на месте	15 минут
	Упражнения на перемещение и разгон на плоской поверхности	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Освоение техники разгона в радиусе	10 минут
Пятница	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс на месте	15 минут
	Упражнения на перемещение и разгон на плоской поверхности	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Подготовительные упражнения для прыжка на скейте “олли”	10 минут

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов скейтбординга. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения в скейтпарке. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят упражнения на баланс в движении, на разгон в радиусе, на перемещение и разгон на плоской поверхности, освоение техники маневрирования в радиусе, съезда в радиус, прыжка на скейте “олли” (на месте).

После второго года занятий юный спортсмен должен освоить технику всех способов катания на скейтборде, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Таблица 18

Примерный недельный микроцикл для этапа НП 2-го года по скейтбордингу

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Упражнения на разгон в радиусе	15 минут
	Освоение техники маневрирования в радиусе	15 минут
	Освоение техники прыжка на скейте “олли” (на месте)	20 минут
Среда	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Упражнения на разгон в радиусе	15 минут
	Освоение техники маневрирования в радиусе	15 минут
	Освоение техники съезда в радиус	20 минут
Пятница	Разминка, свободное катание в скейтпарке	15 минут
	Упражнения на баланс в движении	15 минут
	Упражнения на перемещение и разгон на плоской поверхности	15 минут
	Освоение техники маневрирования в радиусе	15 минут
	Освоение техники прыжка на скейте “олли” (в движении)	20 минут

3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в скейтпарках осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий по скейтбордингу в скейтпарке.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. Тренер приходит в скейтпарк к началу прохождения спортсменов через регистрацию у стойки администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из раздевалок в помещение скейтпарка.

3. Выход спортсменов из помещения скейтпарка до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения скейтпарка в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку в администрацию скейтпарка о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в помещении скейтпарка без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части скейтпарка.

3. Выполнение трюков в скейтпарке разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении трюкам разрешается делать их одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за совершающим трюк.

4. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по скейтбордингу для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скейтбординг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта скейтбординг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для скейтбордистов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 7).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию скейтбордингом, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «скейтбординг».

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий скейтбордингом психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься скейтбордингом, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий.

Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями проекта ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим проектом ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 19).

Таблица 19

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным

		<p>мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	<p>Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств</p>	<p>1. а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>2. а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «скейтбординг» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>
3.	<p>Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности</p>	<p>3. Положительная динамика показателей ОФП и СФП</p>	<p>4. Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта</p>	<p>5. Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.</p> <p>6. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества</p>

			«скейтбординг» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	<p>(процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>7. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «скейтбординг»</p>
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «скейтбординг»	Показатели освоения техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (технотактической) программы	<p>Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта «скейтбординг» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>

5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой. г) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более полой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и

		<p>оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к скейтбордингу.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям скейтбординга</p>	<p>двигательной одаренности применительно к скейтбордингу, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	--	---	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «скейтбординг».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным проектом ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «скейтбординг» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 20, 21).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 20

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» в части физической подготовленности на этапе НП

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок вверх с места (из приседа)	м	Не менее	
			0,200	0,150
2.	Спринт на скейте 10 м	с	Не более	
			3,7	3,9
3.	Прыжок на скейте «олли»	м	Не менее	
			0,150	0,100
4.	Приседания на баланс-борде	количество раз	Не менее	
			10	7

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 21).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 21

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «скейтбординг»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок вверх с места (из приседа)	м	Не менее	
			0,250	0,200
2.	Спринт на скейте 10 м	с	Не более	
			2,7	2,9
3.	Прыжок на скейте «олли»	м	Не менее	
			0,200	0,150
4.	Приседания на баланс-борде	количество раз	Не менее	
			20	15

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а

также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «скейтбординг». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в скейтбординге производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к скейтбордингу, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям скейтбординга;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям скейтбординга;

- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям скейтбординга;
- 0 – двигательная одарённость к скейтбордингу отсутствует;
- 1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям скейтбординга;
- 2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям скейтбординга.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «скейтбординг».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 22, 23) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 22) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 23).

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 23

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- тренировочного спортивного зала;
- скейтпарка для дисциплин «улица» и «парк», вертикальной рампы;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки (табл. 24).
- спортивной экипировки (табл. 25).

Таблица 24

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дека для скейтборда	штук	12
2.	Колеса полиуретановые	комплект	12
3.	Иные комплектующие (подвески, бушинги, подшипники, болты)	комплект	12
4.	Стойки (конусы) для ограждения	штук	12
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	2
9.	Жилет с отягощением	штук	5
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Стенка гимнастическая	штук	6
12.	Скакалка	штук	12
13.	Мат гимнастический	штук	12
14.	Утяжелители для ног	комплект	8
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1,0 до 5,0 кг	комплект	3

16.	Штанга тренировочная	комплект	1
17.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18.	Пояс утяжелительный	штук	5
19.	Баланс-борд	штук	5
20.	Разноуровневые тумбы для кросс-фита	штук	12
21.	Эспандеры	комплект	12
22.	Тераган	штук	2

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный проектом ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «скейтбординг» на этапе НП, предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Таблица 25

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивная обувь для скейтбординга	пар	12
2.	Наколенники	пар	12
3.	Налокотники	пар	12
4.	Шлем	штук	12
5.	Защита голеней, груди, запястий	штук/пар	12

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Скейтбординг. Правила вида спорта. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2020. – 33 с.
2. Мякиченко Е.Б Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта — М. : ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М. : Академия , 2008. - 479 с
4. Югай А.В. Моделирование технико-тактических действий в скоростном беге на роликовых коньках [монография] Саммит-книга, 2017 -128 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.

24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт Федерации скейтбординга России (ФСР) [электронный ресурс] <http://www.fedskate.ru/> (дата обращения: 10.12.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт международной федерации роллер-спорта и скейтбординга <https://worldskate.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

7 . ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки скейтбордистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы скейтбордист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в скейтбординге (Таблица 26).

**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по
скейтбордингу**

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Скейтпарк и тренировочный спортивный зал (уровень организации осуществляющей спортивную подготовку)	апрель
2	Соревнования по технической подготовке		
3	Контрольные соревнования		май
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Скейтпарк и тренировочный спортивный зал (уровень организации осуществляющей спортивную подготовку)	декабрь
2	Соревнования по технической подготовке	Скейтпарк и тренировочный спортивный зал (уровень организации осуществляющей спортивную подготовку)	
3	Контрольные соревнования	Скейтпарк и тренировочный спортивный зал (уровень организации осуществляющей спортивную подготовку)	
4	Отборочные соревнования	Скейтпарк и тренировочный спортивный зал (уровень организации осуществляющей спортивную подготовку)	апрель
7	Основные соревнования	Скейтпарк (муниципальный уровень)	май

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 1

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 2

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном	Январь	Инструкторы-методисты

	списке» Всемирного антидопингового кодекса		
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 3-12 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Таблица 3

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей					
Мальчики						
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов	
9						
10						
11						
12						
13						
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы		Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
15						
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека				
17						
Девочки						
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног		
9						
10						
11						
12						Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук
13						
14	Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте					
15						
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
17						

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объем нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Объемы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объемы нагрузок большие	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
13						
14	Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			
15						
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10						
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

Продолжение таблицы 6

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений	
16						
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Большее внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена			
14				
15			Стабилизация с незначительным снижением	
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игроков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15				
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба		Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9					
10					
11					
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация		Увеличение подвижности плечевого сустава	Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет
13					
14					
15					
16	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.			
17					
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости		Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9					
10					
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин			
12					
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость				
14					
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости				
16					
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение				

8.4. «Специальная гимнастика скейтбордиста» (стр. 11 МЧ)

На этапе НП используется общая силовая подготовка, задачами которой являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп скейтбордиста; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных скейтбордистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина), прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для скейтбординга силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика скейтбордиста». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для скейтбординга мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения, более полные комплексы имеются в специальной литературе [Платонов, 2012].

Упражнения без предметов

1. И.п. — лежа на животе, руки вверх. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, руки вверх. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

И.п. — лежа на животе, ноги врозь, ладони на пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

И.п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

И.п. — сед согнув ноги, руки за голову. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

И.п. — упор сидя на пятках. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

И.п. — полуприсед, руки вперед. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. *Варианты:* с широким или узким расположением кистей, с поочередным сгибанием рук, с опорой на одну руку, с опорой ногами на скамейку, с попеременным подниманием ног вверх, с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх, с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания», с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами, с опорой на выпрямленные пальцы, с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

И.п. — упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх, разгибая руки, ногу опустить в и.п.

И.п. — упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).

И.п. — упор лежа. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

И.п. — упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать ногами круг («циркуль»).

И.п. — упор лежа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

И.п. — упор лежа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

И.п. — упор лежа. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

И.п. — упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

И.п. — упор сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

И.п. — упор лежа боком на одной руке, другая рука на пояс. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку от пояса вверх за голову.

И.п. — о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. *Варианты:* с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

Стоя спиной друг к другу, взять друг друга руками, вытянутыми вверх.

Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера, попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу), медленно наклоняться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу), прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, руки за голову, локти вверх, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх, ладони вперед, опускание и поднятие рук через стороны, партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад, поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

Упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Упор сзади, ноги врозь, передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Стоя прямые руки, вытянуты в стороны, нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках, круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед, движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках, движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

Основная стойка, мяч в руках, приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Основная стойка, мяч в руках, вращение мяча вокруг туловища.

Стоя руки в стороны, мяч на одной руке, поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках, передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

Стать лицом друг к другу, броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

Сидя на полу лицом друг к другу, броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках, бросок мяча партнеру прямыми руками.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит), бросок мяча, переходя в сед, партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

Стоя спиной к партнеру, бросок мяча двумя руками между ног назад.

Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках, бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках, перебрасывание мяча толчком кистями.

Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.