



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



Общероссийская общественная организация «Российская федерация сёрфинга»

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

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 797.17

ББК 75.717.94

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

Авторы-составители:

Дудова Татьяна Владимовна – магистр международной политики, администратор тренировочного процесса спортивной сборной команды Российской Федерации.

Южалкина Мария Юрьевна – тренер по сёрфингу (Вейксёрфинг, Вейкским).

Прохорова Елена Геннадьевна – тренер по сёрфингу (доска с веслом), МСМК.

Кравчук Анна Андреевна – педагог по физической культуре и спорту, бакалавр менеджмента.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 года № 488, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 30 июля 2021 года № 64500 (далее - ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «сёрфинг» на этапе начальной подготовки (далее - этап НП).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1. Характеристика вида спорта «сёрфинг» и его отличительные особенности	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	13
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 «сёрфинг» (приложение 1 к ФССП)	13
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	16
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) ..	17
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 «сёрфинг» (приложение 3 к ФССП).....	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (приложение 4 к ФССП).....	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «сёрфинг» (приложение 5 к ФССП)	19
2.8. Годовой план спортивной подготовки	19
2.9. План инструкторской и судейской практики.....	21
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	23
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	23
3.1.2. Физическая подготовка.....	27
3.1.3. Развитие физических качеств	29
3.1.4. Техническая подготовка	38
3.1.5. Тактическая подготовка	41
3.1.6. Теоретическая подготовка.....	42
3.1.7. Психологическая подготовка.....	43
3.1.8. Интегральная подготовка	43
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	44
3.2.1. Структура тренировочного занятия	44
3.2.2. Средства и методы тренировки	46
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий.....	50
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	55
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	61
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	64
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	64
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	66
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	67
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» на этапе НП.....	67
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на данном этапе.....	69

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	73
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.....	74
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	76
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	83
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	85
6.1. Основная литература	85
6.2. Дополнительная литература	86
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	90
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	92
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП	95
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	95
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	96
4.1. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)	97
8.4. 36-урочная программа начального обучения сёрфингу	110
8.5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы	111

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «сёрфинг» для этапа НП составлена в соответствии с требованиями ФССП, а также, на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «сёрфинг». 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 сёрфингу с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП 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 НП в виде спорта «сёрфинг».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «сёрфинг»;
- 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 сёрфера.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки спортсменов-сёрферов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и сёрфингом, в частности.

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

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования этапа НП;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

Срок реализации настоящей Программы – 3 года.

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

Сёрфинг (англ. surfing) — водный вид спорта и активного отдыха, заключается в катании на волнах, спортсмен проезжает по передней стенке движущейся волны. Сёрфинг объединяет океанические дисциплины (доска с веслом, длинная доска, короткая доска), дисциплины на гладкой воде (доска с веслом), а также волновые дисциплины, создаваемые катером (вейксёрфинг, вейкским). Зародившись как разновидность транспорта в Полинезии, сёрфинг в настоящее время является самостоятельным видом спорта. В 2016 году сёрфинг был включен Международным олимпийским комитетом в олимпийскую программу летних Олимпийских игр в Токио, которые состоялись в 2021 году. Сёрфинг остается в олимпийской программе Игр Олимпиады в Париже (2024).

Сёрфинг развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость организма при взаимодействии с водой.

Современные международные правила проведения соревнований по спортивному сёрфингу предполагают проведение соревнований по дисциплинам:

- короткая доска (олимпийская);
- длинная доска;
- доска с веслом;
- вейксёрфинг;
- вейкским.

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

Ход соревнований океанических дисциплин построен следующим образом:

Отсчёт времени заезда начинается, когда участники достигли точки старта на волну – лайнап. Участники каждого следующего хита заходят в воду за 5 минут до конца предыдущего, выплывают в стороне от соревновательной зоны и ждут окончания предыдущего заезда. Бич маршал использует горн, который извещает о старте и финише заезда. 1 горн – старт, 2 горна – финиш. Также, бич маршал поднимает зелёный флаг – заезд начат, жёлтый – пятиминутное предупреждение до его окончания. Вместо флага могут использоваться большие цветные панели.

После окончания заезда спортсмены должны покинуть соревновательную зону лёжа, то есть, если спортсмен поймал волну после того, как услышал звуковой сигнал окончания своего хита, вставать на доску нельзя, он должен доехать до берега на животе.

Максимальное количество оцениваемых волн для каждого участника составляет 15 для каждого заезда. Спортсмену необходимо уйти из зоны соревнований, если он уже выполнил максимальное количество проездов (15 волн).

Результирующая оценка за проезд подсчитывается, как среднее арифметическое из общих оценок судей.

Результаты заезда определяются сложением двух лучших оценок (лучших волн), засчитанных в ходе заезда.

Ход соревнований дисциплин на гладкой воде построен следующим образом:

Вода может быть как пресной, так и солёной. Соревнования проходят в следующих видах программы:

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

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

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

Соревнования специального вида:

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

Ход соревнований дисциплин на волнах, создаваемых катером, построен следующим образом:

Спортивные соревнования по спортивным дисциплинам «вейксёрфинг» и «вейкским» проводятся с использованием следующего оборудования:

- Дисциплина «вейксёрфинг» - допускается традиционная форма сёрфборда с большими финами (доска толщиной более 2,5 см.; минимум 2 плавника высотой не менее 5,1 см.).

- Дисциплина «вейкским» - допускается скимборд с финами (доска толщиной не более 2,5 см с плавником не более 5,1 см в высоту или без плавника).

Окончательное решение о допуске доски принимает судейская коллегия на месте проведения соревнований.

Организатор мероприятия и судьи должны определить, будут ли использоваться несколько заездов или один, что зависит от количества зарегистрированных участников. Заезды могут формироваться путем жеребьёвки или на усмотрение организаторов и судей, исходя из предыдущих заездов. Организатор и судьи определяют метод, используемый для отбора.

Трасса размечена буюми в начале и в конце. Расстояние от начала до конца составляет не менее 300 метров. Продолжительность дистанции должна быть не менее 45 секунд при установленной базовой скорости для всех категорий. Разрешается 2 проезда по трассе.

В конце первого проезда трассы буксировочный катер останавливается, привозит буксирный трос к спортсмену, а затем стартует для второго обратного прохождения трассы. Катер буксирует участника до начальной точки. В конце 1-го проезда катер не должен тянуть спортсмена на поворот в конце трассы. В конце проезда трассы или после последнего падения гидроцикл подбирает участника и отвозит его на берег/причал.

Во время заезда, каждый участник выбирает собственную программу проезда. Спортсменам разрешено в общей сложности четыре падения за выступление (2 падения на первом проезде и 2 падения на втором). После четвертого падения катер не подбирает участника. Участника забирает гидроцикл.

Судейство начинается, когда участник пересекает стартовый буй и бросает фал в зависимости от того, что наступит позже, и заканчивается, когда участник пересекает финишный буй или падает в четвертый раз.

В течение одного заезда результаты всех проездов участников в каждой категории должны оцениваться одной и той же группой судей для этой категории.

При судействе эффективности выступления участника оцениваются следующие элементы: сложность, интенсивность, разнообразие и исполнение.

Любой трюк, начатый вне трассы или при удержании фала не засчитывается. Если трюк начат на трассе, но закончен со стабильным приземлением после бую за трассой, трюк будет засчитан. После падения участник может доплыть только за

своей доской. Если участник отплывает в обратном направлении для увеличения времени заезда, он будет дисквалифицирован.

Участник должен выбрать сторону и стойку для проезда (по правому борту или левому) при регистрации. Организаторы мероприятия могут определить, допустимо ли переключение сторон волны во время соревнований.

Участник в нормальных условиях будет дисквалифицирован при преднамеренном контакте с лодкой. Исключением из этого является резкая остановка судна, или если волна теряет свою форму и силу тяги, судьи могут принять решение не дисквалифицировать участника.

Во время заезда допускается только один участник на трассе (без тандемной езды).

Судьи оценивают каждого участника после каждого проезда.

Во время нахождения на трассе, то есть в воде, все участники должны надеть личный флотационный прибор (спасательный жилет). На буксирном судне должно быть достаточно жилетов для каждого находящегося в судне человека.

Организаторы соревнований должны стремиться обеспечить качественную подачу правой и левой волны. Чтобы обеспечить объективность и честность соревновательного процесса, волны должны быть как можно более сопоставимыми друг с другом по высоте и длине.

Водители лодки должны обеспечить безопасную работу буксировочных судов. Водители лодки должны управлять лодкой одинаково для каждого участника.

Скорость лодки определяется по усмотрению участника, но должна быть в пределах максимального и минимального допустимого значения при данных условиях и оборудовании.

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 спортивной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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 «сёрфинг» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 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.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «сёрфинг»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	9	10

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

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

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

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься сёрфингом, 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, полученный в Порядке, установленном Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы этапа НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, группы должны быть укомплектованы согласно правилам безопасности занятий водными видами спорта детьми, умеющими плавать, а также обладающими базовыми навыками катания на скейтборде.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов 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 сёрфинга, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на ТЭ спортивной подготовки (раздел 4 Программы).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов-сёрферов, способствующему эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период 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 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 руководителя 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 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

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

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач в пределах трех академических часов, но 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.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год*	34	312	624	936	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

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, составляет от 2 до 3 тренировок в неделю в бассейне, скейт-парке и занятиями на открытой воде. 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 «сёрфинг» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных (занятия в бассейне, скейт-парке и в последствии на открытой воде) и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), 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 и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющиеся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

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

Таблица 3

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	до года		свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	176	56	245	52
Специальная физическая подготовка	62	20	112	24
Техническая подготовка	56	18	84	18
Теоретическая подготовка	6	2	9	2
Тактическая подготовка	6	2	9	2
Психологическая подготовка	6	2	9	2
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (приложение 4 к ФССП)

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

Соревнования в сёрфинге по своему характеру делятся на личные и лично-командные. 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 на открытой воде, которые проводятся с целью поддержания мотивации и демонстрацией приобретенных навыков на первом году тренировочного процесса (табл. 4). Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Таблица 4

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «сёрфинг»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	выше года
Контрольные (на открытой воде)	1	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «сёрфинг» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 5).

Таблица 5

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

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
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. 6,7) указано количество часов (в соответствии с 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 6

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	176	15	17	13	11	18	12	11	11	13	12	23	20
Специальная физическая подготовка	62	4	5	5	6	7	8	8	4	6	4	3	2
Техническая подготовка	56	4	5	4	4	5	4	4	6	7	8	3	2
Теоретическая подготовка	6	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0
Тактическая подготовка	6	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0
Психологическая подготовка	6	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Всего	312	24	30	24	24	30	24	24	24	30	24	30	24

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	245	24	17	17	15	20	14	33	30	23	20	16	16
Специальная физическая подготовка	112	13	11	8	9	11	12	7	4	6	12	10	9
Техническая подготовка	84	8	8	7	8	9	8	4	2	6	10	7	7
Теоретическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Тактическая подготовка	9	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	1	2
Психологическая подготовка	9	0	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1
Всего	468	45	36	36	36	45	36	45	36	36	45	36	36

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. План инструкторской и судейской практики

В виде спорта «сёрфинг» на этапе НП инструкторская и судейская практики не предусмотрены.

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

Для лиц, занимающихся сёрфингом, 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 НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.).

При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня, представленного в таблице 25 раздела 8 настоящей Программы.

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 образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Министерством спорта Российской Федерации 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 с учетом плана антидопинговых мероприятий, представленных в таблице 26 раздела 8 настоящей Программы.

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 должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- 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 спортсменам-сёрферам 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 применяя 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 возрастной диапазон 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 27-36 раздела 8 настоящей Программы представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

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.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники сёрфинга в дальнейшем.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 8 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в сёрфинге.

Таблица 8

Влияние физических качеств на результативность в сёрфинге

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координация	3

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, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

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 и упражнения на баланс;

- подготовка в скейт-парке.

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

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

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

Начальная подготовка в скейт-парке. Основы техники передвижения на скейте на плоской поверхности и в рампах. Прогулки по городу на скейте продолжительностью до 1,5-2 часов.

Для сёрферов 2-го года подготовки добавляются тренировки на скейте в крытых парках и боулах.

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

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление

на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

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

Для дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским» может практиковаться подготовка на батуте. Юные спортсмены учатся прыгать на специальных досках с использованием троса (фала) и без.

3.1.3. Развитие физических качеств

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

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 9), но с учетом специфики сёрфинга и используя опыт и особенности упражнений для возрастных групп спортивного плавания. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями

продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Таблица 9

Зоны тренировочных нагрузок в сёрфинге

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

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

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

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

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

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

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных спортсменов-сёрферов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП, которые применяются также к сёрферам групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя) (табл. 10).

Таблица 10

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных сёрферов на этапе НП

I зона	2-4х(25-150), инт. 40-90 с 1-2х(100-300), инт. 60-120 с	100 к/п 100-400 н/сп, брасс
II зона	6-10х25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4х50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6х50, инт. 30-60 с к/п, н/сп, брасс 4х50 Н, инт. 30-50 с к/п, н/сп, брасс

Условные обозначения:

К – плавание в координации;

Р – плавание с помощью рук;

Н – плавание с помощью ног;

инт. – интервал между отрезками;

к/п – комплексное плавание;

н/сп – плавание способом кроль на спине.

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

Гребля - основной вид силовой подготовки начинающих сёрферов. 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 сёрфинга силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания и сёрфинга мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

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

Виды силовых способностей.

К видам силовых способностей относятся:

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

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

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

Контроль за уровнем развития силы.

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

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

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

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

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов, в дисциплинах «вейксёрфинг» и «вейкским» скорость и интенсивность выполнения трюков.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный

темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

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

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

Повышение максимальной скорости выгребания спортсмена-сёрфера проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания и гребли. Для дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским» рассматривается скорость и интенсивность выполнения трюков. В дисциплине «доска с веслом» измеряется скорость прохождения спринтерской дистанции. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений или выполнения трюков. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость на этапе НП определяется после освоения техники плавания по времени прохождения мерного отрезка (10 –

25 м в зависимости от года подготовки). В рейсовых дисциплинах «доска с веслом» проводится контроль прохождения дистанции «спринт 200 метров»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в дисциплинах «вейксёрфинг» и «вейкским» используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности (пример, выполнение комбинации из 2 разных трюков);

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей (например, смена стойки катания с одной ноги на другую);

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека (например, стойка на левой ноге с захватом правой ноги левой рукой за спиной, на батуте - прыжок с вращением на 180-360 градусов вокруг своей оси через правое и левое плечо);

4) сохранение устойчивости при нарушении равновесия (например - балансборд).

3.1.4. Техническая подготовка

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

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники сёрфинга и её совершенствование. В группу попадают спортсмены, умеющие плавать. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа, представленная в таблице 37, раздел 8. На первых 12 занятиях проводятся мероприятия по освоению с водой и доской, применяют средства для улучшения элементов техники спортивного плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения с доской для сёрфинга. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также

упражнений по задержке дыхания. На 24-м, контрольном, уроке выполняются следующие упражнения: 1) гребля на доске 25 м (в сапсёрфинге – гребля стоя на доске 200 метров), 2) плавание кролем, 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе, 4) задержка дыхания в динамике и статике. Далее продолжается изучение элементов техники но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди. Итоговый, 36-й, урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) гребля на доске 50 м (в сапсёрфинге - гребля стоя на доске 500 метров), 2) плавание кролем, 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе, 4) задержка дыхания в динамике и статике, 5) эффективный заскок (pop-up) на доску.

Обучение желательно проводить в стандартном бассейне.

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

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

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

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

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники сёрфинга. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на

воде. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит плавание и гребля на досках.

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

Для дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским».

В группу попадают спортсмены, умеющие плавать. На первых 12 занятиях проводится мероприятия по освоению с водой и доской, применяются средства для улучшения элементов техники спортивного плавания, общеразвивающие и специальные физические упражнения с доской для сёрфинга. С 13-го урока начинаются занятия на специальных тренажерах - буксировочная установка в бассейне (лебедка) или искусственная волна. Юные спортсмены осваивают технику старта из воды с помощью буксировочного троса (фала), учатся кататься на доске в своей стойке. На 24-м, контрольном, уроке выполняются следующие упражнения: 1) гребля на доске 25 м, 2) плавание кролем, 3) катание на доске в своей стойке 25 метров без падений на лебедке или 10 с на искусственной волне. Далее продолжается изучение элементов техники, но преимущественное внимание уделяется обучению езде на доске в разных стойках (правой и левой ногой вперед). Итоговый, 36-й, урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) гребля на доске 50 м, 2) плавание кролем, 3) катание на доске в своей стойке 50 метров без падений на лебедке или 15 сна искусственной волне, 4) катание на доске в разных стойках (правой и левой ногой вперед).

Обучение желательно проводить в стандартном бассейне, а так же в бассейне с буксировочной установкой (лебедкой) или на искусственной волне.

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

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

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение дополнительных маневров, связанных с поворотами на досках и прыжках. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки отводится совершенствованию навыков катания. Остальные 40% общего объема целиком посвящаются изучению техники плавания и гребли. Последние 12 недель отводятся для совершенствования техники катания на доске. Занятия планируются здесь так, что 70-80% от общего объема нагрузки посвящаются катанию на досках на открытой воде за катером. Оставшиеся 20-30% времени посвящаются изучению техники маневров сёрфинга на берегу.

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

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

В содержание занятий входит плавание и гребля на досках, занятия на специальных тренажерах и на открытой воде за катером.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику спортивных способов плавания кролем, уверенно и эффективно грести на доске, ездить в разных стойках, научиться простым балансовым трюкам и прыжкам, а также овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

3.1.5. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе НП 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. В дисциплине сапсёрфинг дополнительно проводятся теоретическая подготовка по тактическому прохождению рейсовых дистанций.

3.1.6. 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 НП 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, 2-го года подготовки.

3.1.7. 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.

3.1.8. 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 обучения двигательным действиям (технике сёрфинга);
- 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 сёрфингу 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, осмысление 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 сёрф-упражнений, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более подготовленным увеличивать нагрузку, менее – 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 отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям сёрфингом, через их увлекательное проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности. Проводить максимальное количество занятий на открытой воде при наличии возможностей для их безопасного проведения.

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 занимающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного 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 сёрфинга: изучается и совершенствуется техника стартов и поворотов, развиваются физические качества. Основная часть может проходить как на воде, так и в зале, скейт-парке или сёрф-установке в бассейне.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью снижения интенсивности. 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. Завершается занятие обязательным подведением 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.

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 обучения и 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 сёрфингу 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 упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений 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 одинаковых 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 занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») 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 НП представлен в таблице 11.

Таблица 11

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике гребли, лежа на доске. В дисциплине сапсёрфинг («доска с веслом») обучение гребле на доске сидя и стоя.
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 max
Основная	Обучить технике гребли лежа на доске	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

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 начальной подготовки (далее – ГНП), представленная ниже 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, условий реализации, периодов подготовки и т.д.

Таблица 12

Примерный план-конспект тренировочного занятия по сёрфингу для ГНП-1.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: доска для сёрфинга с мягким покрытием.

Тема занятия:

Цель занятия: начальное разучивание техники гребли способом кроль на груди.

Основные задачи занятия:

1. Учить движению рук при гребле на доске.

2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
	1. Построение. Приветствие.	2 мин.	
	2. Сообщение задач занятия.		
	3. Разминка на суше: - ОРУ, - имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.	5 мин.	Выполнить на суше движения руками
	4. Разминка в воде.	3 мин.	
	5. Произвольное плавание	5 мин.	
Основная часть, 25 мин.			
	6. Упражнения по освоению с водой и задержке дыхания: - выдохи в воду; - звезда на груди; - поплавок; - звезда на спине; - работа ногами кролем у неподвижной опоры кролем: - на груди; - на спине.	10 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде.
	7. Гребля на досках.	4 · 10 с	Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок.
	8. Отработка гребка с движением от плеча.	4 · 10 с	Смотреть вниз, колени не сгибать.
	9. Отработка положения спины на доске.	4x25 м	Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди.
	10. Отработка баланса и положения тела на доске.	4x25 м	На задержке дыхания.
	11. Отработка поп-апа на доске у бортика бассейна.	4x25 м	Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности воды.

Заключительная часть, 5 мин.			
	12. Выдохи в воду.	10 раз	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду.
	13. Доставка предметов со дна.	10 раз	
	14. Организованный выход из воды.	2 мин.	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу
	15. Переключка. Подведение итогов		

Таблица 13

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для ГНП-2.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия:

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать силу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Развивать баланс и отрабатывать сёрф-стойку.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
	1. Построение. Приветствие.	2 мин	
	2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i>		
	3. Ходьба:		
	- на носках, руки вверх;	60 м	Взгляд вперед, спина прямая.
	- на пятках, руки в стороны;	60 м	Спина прямая, темп медленный.
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	60 м	Взгляд вперед, спину держать ровно.
	- перекаты с пятки на носок, руки на пояс;	60 м	
	4. Бег:		
	- приставными шагами левым и правым боком	2x60 м	Темп средний, спина прямая.
	- с высоким подниманием бедра	2x60 м	Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук.
	- с захлестом голени назад	2x60 м	Бедро параллельно полу, тянуть носки.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>- с подниманием прямых ног вперед</p> <p>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.</p> <p>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 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.</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>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая.</p> <p>Ноги выше. Ноги прямые. 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> <p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
Основная часть, 45 мин.			
	<p>Комплекс упражнений на развитие ОФП: 7. Вис на гимнастической</p>		<p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня</p>

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. Запрыгивания на скамейку.</p> <p>10. 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 левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п.</p> <p>11. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое.</p> <p>12. Прыжки на скакалке.</p> <p>13. Отработка сёрф-стойки – отжимания и баланс</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>25 раз</p> <p>12 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>90 градусов.</p> <p>Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища.</p> <p>Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать скамейку, а запрыгивать.</p> <p>Руки за головой в замок.</p> <p>Спина прямая. Выполнять глубокий присед.</p> <p>Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте. Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p>
Заключительная часть, 10 мин.			
	<p>14. Отработка сёрф-стойки на нестабильных поверхностях. 15. Упражнения на восстановления дыхания:</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Отработка может быть на баланс-бордах или полусферах (в зависимости от представленного инвентаря). Глубокий вдох и резкий выдох</p>

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	ходьба, руки вверх – вдох, руки дугами через стороны вниз – выдох. 16. Построение, подведение итогов занятия	3 мин.	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу

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 Программы).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП 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 с тренировками на открытой воде, катании за катером, либо самостоятельно по индивидуальному плану поддерживают навыки сёрфинга в катании на скейте, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 14, 15).

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 НП 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.

Группы НП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике сёрфинга с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде должно сочетаться с занятиями в зале и скейт-парке.

Для этапа НП 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 групп НП является формирование и совершенствование навыков сёрфинга, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает освоение с водой и обучение технике взаимодействия спортсмена с доской. В первый месяц проводится освоение с водой, изучение элементов техники гребли на досках, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Со второго месяца продолжается изучение элементов техники сёрфинга, а также упражнений для изучения техники (табл.16).

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	45	46		
Теоретические сведения		+				+					+					+			+					+				+					+									+							
Упражнения	Обще-развивающие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для освоения техники сёрфинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Имитационные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Подводящие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Специальные физические	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания					К								К																К												К								
Игры и развлечения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования.

Таблица 15

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	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	45	46		
Теоретические сведения		+				+					+					+			+					+				+					+												+				
Упражнения	Обще-развивающие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для освоения техники сёрфинга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Имитационные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Подводящие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Специальные физические	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К					С				К				С								К				С				К				С												
Игры и развлечения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования.

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) гребля на доске для сёрфинга – 25 м;
- 2) плавание кролем;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания;
- 4) техника вставания на доске.

Для дисциплины сапсёрфинг (рейс) дополнительно проводится контрольное прохождение дистанции 100 метров с 3 поворотами на 180 градусов.

Для дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским»:

- 1) гребля на доске для сёрфинга – 25 м;
- 2) плавание кролем;
- 3) старт на доске с помощью буксировочного троса (фала)
- 4) катание на доске в различных стойках;

Далее продолжается изучение элементов техники сёрфинга, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения гребли, вставания, поворотов.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

- 1) гребля на доске с поворотами - 50 м;
- 2) плавание кролем на груди с задержкой дыхания — 20-25 м;
- 3) заскок на доску в правильной стойке.

Для дисциплин «вейксёрфинг» и «вейкским»:

- 1) гребля на доске с поворотами - 50 м;
- 2) плавание кролем;
- 3) катание на доске в различных стойках;

Для дисциплины сапсёрфинг (рейс):

- 1) контрольное прохождение дистанции 200 метров с 7 поворотами на 180 градусов;
- 2) плавание кролем 50 м.

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по сёрфингу представлен в таблице 16.

Таблица 16

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по сёрфингу

день	Упражнение	Дозировка
Понедельник бассейн	1) Разминка, 4×50 м произвольное плавание. 2) 200 м плавание кролем на груди на технику. 3) 200 м упражнение на доске на греблю. 4) Задержка дыхания. 5) 100 м упражнение на прохождение прибоя (экимо-ролл). 6) выполнение скольжения доски на дальность в положении на доске. Всего 700 м	200 м 200 м 200 м 100 м 5 мин. 5 мин.
Среда зал	1) Разминка в зале, упражнения для суставов. 2) ОФП + упражнения на баланс на специальном инвентаре (баланс-борд, полусферы, сферы). 3) Упражнения на гибкость. 4) Заминка	10 мин. 45 мин. 7 мин. 5 мин.
Пятница вода	1) Разминка на берегу. 2) Отработка навыка вставания на пене или гребли на гладкой воде. 3) Заминка и растяжка	10 мин. 50 мин. 10 мин.

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

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты на досках, прохождение прибоя. В дисциплинах «вейксёрфинг» и «вейкским» изучается старт с помощью буксировочного троса (фала), езда на доске в различных стойках. На втором году обучения в скейт-парках особое внимание уделяется сёрф-маневрам в боулах и рампах, а также при возможности на сёрф-

тренажерах с имитацией волны или буксировочных установках (лебедках). Нужно по максимуму использовать возможности тренировок на открытой воде (табл. 17).

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику сёрфинга, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Таблица 17

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года по сёрфингу

День	Упражнение	Дозировка
Понедельни к бассейн	1) Разминка, 4×50 м произвольное плавание.	200 м
	2) 200 м плавание кролем на груди на технику.	200 м
	3) 200 м упражнение на доске на греблю.	200 м
	4) Задержка дыхания.	100 м
	5) 100 м упражнение на прохождение прибоя (экимо-ролл).	5 мин.
	6) Повороты и разворот доски.	5 мин.
Всего 700 м		
Вторник Скейт	1) Разминка.	10 мин.
	2) Отработка поворотов и маневров в скейт-парке.	45 мин.
	3) Заминка	100 мин.
Четверг Зал	1) Разминка в зале с суставными упражнениями.	10 мин.
	2) ОФП + упражнения на баланс на специальном инвентаре (баланс-борд, полусферы, сферы).	50 мин.
	3) Упражнения на гибкость.	10 мин.
	4) Заминка	7 мин.
Пятница вода	1) Разминка на берегу.	10 мин.
	2) Отработка проезда на «зеленых волнах» или гребли на гладкой воде.	50 мин.
	3) Заминка и растяжка	10 мин.

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 бассейнах, залах и на открытой воде осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

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

1. Тренер приходит в бассейн/зал/скейт-парк или открытую воду к началу прохождения спортсменов через регистрацию у стойки администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

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

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

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

3. Подавать докладную записку в администрацию бассейна 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 ванны бассейна без тренера не разрешается.

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

3. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера, при условии

тщательного наблюдения со стороны тренера за ныряющим, до выхода последнего из воды.

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, находящимися в воде, 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 сёрфингу 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 сёрфинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта сёрфинг;
- 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 ФССП 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) Питание для спортсменов-серферов на данном этапе не имеет специфических особенностей.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

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 прочее, 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 сёрфингом, 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 «сёрфинг» 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 «сёрфинг».

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

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий сёрфингом (9-11 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «сёрфинг» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «сёрфинг» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «сёрфинг» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для сёрфинга тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности сёрферов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для сёрфинга двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе сёрферов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Кроме того, у перспективно одаренного сёрфера наблюдается легкая адаптация ко всем тренировочным снарядам: сёрф-скейт, баланс-борд, полусферы. Ребенок быстро обретает баланс и уверенное положение тела на доске. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим сёрфером.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать сёрферу его телосложение. Именно с

визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «сёрфинг». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, детям, имеющим небольшую массу тела, «гладкую» (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом. Рост на этапе НП не имеет большого значения.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий сёрфингом психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься сёрфингом и скейтом, 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 к результатам реализации программ спортивной подготовки на данном этапе

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 ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 18).

Таблица 18

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 мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой раздел 8). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблицах 19, 20). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «сёрфинг» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ(ред. от 02.07.2021) 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
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» по контрольным упражнениям ТЭ	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. 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 «сёрфинг»
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «сёрфинг»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (техничко-тактической) программы	Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «сёрфинг» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную

				оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
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	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого 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 пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться. г) Перечень тем и система

			подготовки	оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную 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>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на ТЭ.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к плаванию.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям плавания.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на ТЭ приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество 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 «сёрфинг».

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 действующим 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 зачисления и перевода в группы этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «сёрфинг» при оценивании общей и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 19, 20).

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.

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. 18).

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.

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., с	не более	
			7,10	7,35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учёта времени	
2.2.	Приседание за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Гребля лежа на доске	-	без учета времени	
2.4.	Сёрф-стойка на нестабильных поверхностях	-	без учета времени	
2.5.	Задержка дыхания в воде	с	не менее 30 сек	

Таблица 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учёта времени	
2.2.	Приседание за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы ТЭ.

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 «сёрфинг». 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 ТЭ, 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 сёрфинге производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к сёрфингу, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям сёрфинга;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям сёрфинга;

2 – морфотип полностью соответствует требованиям сёрфинга;

0 – двигательная одарённость к сёрфингу отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям сёрфинга;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям сёрфинга.

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 «сёрфинг».

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. 21, 22) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 21) 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 ТЭ, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.22).

Таблица 21

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 22

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:

- плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- зала для занятий на скейте;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 24).
- для дисциплин «Вейксёрфинг» и «Вейкским» катера-буксировщика, соответствующего техническим нормам и нормам безопасности катания.

Таблица 23

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весла для сёрфинга	штук	10
2.	Спортивные доски для сёрфинга	штук	10
3.	Коврик для доски	штук	10
4.	Комплект плавников для доски	штук	10
5.	Лиши витые	штук	10
6.	Лиши прямые	штук	10
7.	Спасательные жилеты	штук	10
8.	Сёрфскейты	штук	10
9.	Полусферы	штук	10
10.	Доски для плавания	штук	10

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный 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 «сёрфинг». 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 «сёрфинг» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, и специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Борнхофт С. Виндсёрфинг: Полное руководство по снаряжению и техническим приемам/ СаймонБорнхофт/ - Пер. с англ. О. Перфильева. – М.: «Издательство ФАИР». 2008. – 96 с.
2. Дудова Т.В. «Возможности и перспективы развития сёрфинга в Российской Федерации», ВКР Российский международный олимпийский университет, 2017 – 56 с.
3. Кнаус А.В., Дудова Т.В., Жуковский С.С. Сёрфинг в России: как сделать из официальных соревнований социально-значимое событие, привлечь спонсоров и аудиторию к экстремальному спорту [Электронный ресурс] //Сайт. – <https://sports.mgimo.ru/lib/serfing>.
4. Лях, В.И., Соколкина, В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В.И. Лях, В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 2–7.
5. Маслов Д.А., Самоучитель по скейтборду: как кататься на скейте/М.: Спорт, 2020 – 72 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
7. МатвеевЛ.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-товфиз. культ. / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 531 с.
8. Шуинар И. Patagonia - бизнес в стиле сёрфинг. Как альпинист создал крупнейшую компанию спортивного снаряжения. – М.: Из-во «Манн, Иванов и Фербер», 2013
9. Южалкина М.Ю. ВКР, «Развитие координационных способностей у спортсменов сёрферов», Московская государственная академия физической культуры, М. 2020. – 66 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. Афтимичук, О. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. Кишинев, 1998. – 300 с.
4. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский-М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
5. Бакаринов Ю.М. Особенности ориентации во времени в условиях воздействия вестибулярных нагрузок: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.М. Бакаринов. Калинин, 1971. – 17 с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
7. Бальсевич, В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1996. № П.С. 15-19.
8. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. – 177 с.
9. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005. – 348 с.
10. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. М.: Медицина, 1947. – 258 с.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
12. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 604 с.
13. Бернштейн, Н. А. Физиология движения и активности / Н. А. Бернштейн. М.: Наука, 1990. – 496 с.

14. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
15. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986. – 398 с.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005. – 219 с.
17. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005. – 157 с.
18. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010. – 381 с.
19. Вербова, З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. – 86с.
20. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 158 с.
21. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010. – 150 с.
22. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007. – 186 с.
23. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006. – 326 с.
24. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993. – 144 с.
25. Граховская А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В.Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
26. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.

27. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980. – 255 с.
28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
29. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 238 с.
30. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
31. Донской, Д.Д. Биомеханика. М.: Просвещение, 1977. – 238 с.
32. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1975.
33. Донской, Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 258 с.
34. Жуковский, М.И. О памяти пассивных движений / М.И. Жуковский // Обозрение психиатрии, неврологии и психологии. М., 1989. Вып. 5. С. 362-386.
35. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009. – 199 с.
36. Кабанов, Ю.М. Контрольные нормативы для оценки статического и динамического равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов // Проблемы отбора перспективных юных спортсменов и подготовки спортивного резерва: Тез.докл. республ. науч. конф. Минск, 1995. С. 27–29.
37. Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Дисс. док.пед. наук в виде науч. докл. Майкоп, 1999. – 46 с.
38. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000. – 367 с.
39. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010. – 230 с.
40. Новикова, А.Д. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под общ.ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 304 с. Т. 2. 256 с.

41. Озеров, В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. Кишинев: Штиинца, 1983. – 139 с.
42. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. Дубна: Феникс-Плюс, 2002. – 320 с.
43. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 286 с.
44. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
45. Панов В.М. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.М. Панов. М., 1996. – 23 с.
46. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
47. Ратов, И.П. Пограничные проблемы биомеханики, психологии и теории обучения движениям / И. П. Ратов // Психология и современный спорт.: междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, Н.А. Худадов. М.: Физкультура и спорт, 1982, С. 43-49.
48. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: МГУ, 1976. – 342 с.
49. Тер-Ованесян, А.А. Обучение в спорте / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.
50. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006. – 278 с.
51. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М.: Совет.спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
52. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль-ТВ; ТВТ Дивизион, 2014. – 292 с.

53. Тристан В.Г. Спортивная антропология и морфология: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.Н. Глухих. - Омск: СибГАФК, 2000. – 112 с.

54. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

55. Хвацкая Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. – СПб, 1997. – 18 с.

56. Чхаидзе, Л.В. Об управлении движениями / Л.В. Чхаидзе. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Единая Всероссийская спортивная классификация: сёрфинг [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 21.11.2021).

2. Образовательная платформа «Юрайт». Психология физической культуры и спорта. Дополнительные материалы [электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223/> (дата обращения: 17.11.2021).

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

4. Официальный интернет-сайт Российской федерации сёрфинга [электронный ресурс] <http://www.surffederation.com> (дата обращения: 21.11.2021).

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

6. Официальный интернет-сайт международной федерации сёрфинга (ISA) <https://isasurf.org> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Европейской федерации сёрфинга (EuroSurfing) <https://www.eurosurfing.org> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
9. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
10. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
11. Техника расслабления синофасциальных структур Self-MyofascialRelease (SMFR) <https://www.youtube.com/watch?v=ZnaMKJxAK-M> (дата обращения: 17.11.2021).
12. Функциональная оценка движения (Functionalmovementsystem (GreyCook) <https://www.youtube.com/watch?v=Em53teVqzdI> (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 спортсменов-сёрферов. 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 учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы сёрфер приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность акробатических навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа НП в виде спорта «сёрфинг» (таблица 24).

Таблица 24

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по сёрфингу

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения(уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1.1.	Соревнования по физической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (уровень образовательной организации)	ноябрь-декабрь
1.2.	Соревнования по плаванию в бассейне/гребле на досках/катанию на сёрфскейтах		

1.3.	Контрольные соревнования (1 соревнования)		декабрь-январь
1.4.	Соревнования по физической подготовке		март-апрель
1.5.	Соревнования по плаванию в бассейне/гребле на досках/катанию на сёрфскейтах		
1.6.	Основные соревнования (1 соревнования)		
1.7.	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря. Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк и открытая вода(уровень образовательной организации)	август
1.8.	Соревнования по плаванию в бассейне/гребле на досках/катанию на сёрфскейтах		
1.9.	Контрольные соревнования (1 соревнования)	Открытая вода (уровень образовательной организации)	август-сентябрь
2-й год подготовки			
2.1.	Соревнования по физической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2.2.	Соревнования по технической подготовке в бассейне и скейт-парке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк(уровень образовательной организации)	
2.3.	Контрольные соревнования (1-2 соревнований)	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк(уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	декабрь-январь
2.4.	Соревнования по физической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк(уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
2.5.	Соревнования по технической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк(уровень образовательной организации)	
2.6.	Основные соревнования (1-2 соревнований)	Открытая вода (океаническое и морское побережья, озера, реки, водохранилища) (муниципальный уровень)	май-июль
2.7.	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	август
2.8.	Соревнования по технической подготовке		
2.9.	Контрольные соревнования (1-2 соревнований)	Открытая вода (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	август-сентябрь
3-й год подготовки			

3.1.	Соревнования по физической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь декабрь-январь
3.2.	Соревнования по технической подготовке в бассейне и скейт-парке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (уровень образовательной организации)	
3.3.	Контрольные соревнования (1-2 соревнований)		
3.4.	Соревнования по физической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (муниципальный уровень)	март-апрель
3.5.	Соревнования по технической подготовке	Гимнастический зал/бассейн/скейт-парк (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	май-июль август
3.6.	Основные соревнования (3-4 соревнований)	Открытая вода (уровень образовательной организации)	
3.7.	Соревнования по физической подготовке		
3.8.	Контрольные соревнования (1-2 соревнований)	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря и открытая вода (уровень образовательной организации)	август-сентябрь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 25

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 26

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 списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
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.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 27-36 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

4.1. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 27

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	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.	Настоящая силовая подготовка.		
15					
16					
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					
13	Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.				
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.	
9		
10	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12		Наибольший рост относительной силы.
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.	
9		
10	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
11		
12		Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
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%). Объём 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.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	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.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.	
13		Объёмы нагрузок большие.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.			
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.	Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.		
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. Объем 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		Объёмы нагрузок средние.				
15						
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
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		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).
11					
12	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.	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).
13					

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 объема 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%.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.				Замедление темпов прироста качества прыгучести.
12							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.						
14							
15							
16	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.				Рекомендуется большой объем упражнений.		
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%.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.		
15			
16	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости.	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объем 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. Объем 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	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
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		Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется 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	10-13 лет-благоприятный 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.
11						
12						
13	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.		
14						
15						
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%.	Больше 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.			
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		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 активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков 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.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков 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. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия.			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением.			
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		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.			
12						
13						
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
15						
16						
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						
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.					
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. 36-урочная программа начального обучения сёрфингу

Таблица 37

Примерный график распределения изучаемого материала первого этапа обучения для групп начальной подготовки 1-го года (36-урочная программа)

Учебный материал	1-я ступень												2-я ступень												3-я ступень													
	Номера уроков																																					
	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		
Теоретические сведения	+						+					+								+																+		
Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития баланса на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой				+	+	+	+	+	+	+	К				+	+	+	+	+	+	+	+	К				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	
Упражнения на задержку дыхания		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	
Отработка гребковых движений лежа и стоя			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К				
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения техники вставания на доске												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	
Упражнения для изучения поворотов и прохождения прибоя																				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	

Примечание. К — контрольные уроки

8.5. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3

балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 40

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

