



Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждено приказом
директора МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска от 01.09.2023 №047-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «СКЕЙТБОРДИНГ»

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст занимающихся – 8-18 лет

Составитель:

Гребнев Станислав Александрович, тренер-преподаватель по скейтбордингу
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	
1. Название программы.....	3
2. Цели и задачи программы.....	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	9
4. Объем программы.....	11
5. Виды (формы) обучения по программе.....	12
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	18
7. Календарный план воспитательной работы.....	19
8. План антидопинговых мероприятий.....	27
9. План инструкторской и судейской практики.....	29
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	32
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	
11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	39
12. Оценка результатов освоения программы.....	40
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	43
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	46
15. Учебно-тематический план	59
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	60
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
17. Материально-технические условия.....	61
18. Кадровые условия.....	63
19. Информационно-методические условия.....	65
Приложения.....	74

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг», утвержденным приказом Министерства спорта России 21.11.2022 г. № 1035 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «скейтбординг» - 177 000 1 6 1 1 Л

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
скейтбординг - вертикальная рампа	177	003	1	8	1	1	Л
скейтбординг - улица	177	001	1	6	1	1	Л
скейтбординг - парк	177	002	1	6	1	1	Л

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября

2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1214 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1035 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее – ФССП);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей

работников в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

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

Программа составлена на основе правил по виду спорта «скейтбординг», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «скейтбординг» на этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).

Актуальность программы заключается в востребованности вида спорта среди подростков и молодежи. Несмотря на травмоопасность и высокую стоимость экипировки и спортивного оборудования для занятий скейтбордингом, данный вид спорта набирает все большую популярность и

становится массовым. Занятия скейтбординга повышают уровень физического развития и функциональной подготовленности, развивают ловкость, координационные способности, воспитывают смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей, способствуют закаливанию организма.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва.

2. Цели и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов по виду спорта «скейтбординг» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития

посредством занятий скейтбордингом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по скейтбордингу.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки - спортивный отбор и определение спортивной специализации детей. Основной целью этапа является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники скейтбординга, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «скейтбординг». Цель спортивной подготовки на этапе – формирование спортивного мастерства скейтбордистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для вида спорта «скейтбординг», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8	16

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься скейтбордингом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям скейтбордингом.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям скейтбордингом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей программой. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду

спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	14	16
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	5	5	6
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	728	832
Общее количество занятий в год	156	156	208	208	208	260	260	312

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Учебно-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 скейтбординга: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на скейтборде, развиваются физические качества. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,

отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям									
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке								14	

Продолжение таблицы 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
		1	2		1	2	3	4	5	
	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России									
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям								14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ				14					
	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия									
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				14					
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21								
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия				60					

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями

(регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по скейтбордингу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Контрольные	1	1	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	1	1	4	4
Основные	-	1	1	1	1	1	2	2

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные соревнования.

Отборочными соревнованиями являются муниципальные первенства, по результатам которых отбираются участники основных соревнований, которые ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются первенства и кубки Тюменской области.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными правилами вида спорта «скейтбординг», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области по скейтбордингу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники и тактики дисциплин скейтбординга, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений

и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения скейтбординга представлен в приложении №2 к программе.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе

состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения скейтбординга;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям скейтбординга.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.
- Участие в мероприятиях по ознакомлению с миром профессий (экскурсии, тренинги, викторины, тесты).

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по скейтбордингу;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-

преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры,

законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах, правил дорожного движения;

- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

- Отсутствие правонарушений и преступлений.

- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «скейтбординг»;

- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по скейтбордингу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся, которые готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности на основании материала на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения технике и тактике дисциплин скейтбординга. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже изучают специфику выполнения упражнения, последовательность действий, вырабатывая практический навык. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией скейтбординга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Он должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по скейтбордингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского

уровня присваивается квалификационная категория «Юный спортивный судья».

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «скейтбординг» (далее – Правила), знать общие положения Правил. При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил соревнований по скейтбордингу. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревнований.

Требования к результатам инструкторской практики:

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики:

— Знать правила соревнований по скейтбордингу, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности помощника судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. Подача строевых команд и распоряжений. Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по скейтбордингу. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Особенности развития скейтбординга в городе Тобольске и Тюменской области. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Выполнение обязанностей помощника при разработке положений о соревнованиях. Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

— правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс восстановительных средств, при выборе которых особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблицах 7-8.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Продолжение таблицы 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе МО)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 8

План восстановительных мероприятий и средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики скейтбординга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция
Во время УТЗ, спортивного соревнования	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3 мин саморегуляция

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоциркуляции и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция восстановительной направленности	8-10 мин 5 мин саморегуляция
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция восстановительной направленности	Восстановительные учебно-тренировочные занятия, прогулки и игры на свежем воздухе. После восстановительного учебно-тренировочного занятия. Саморегуляция
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий,	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные учебно-тренировочные занятия ежедневно 1 раз в 3-5 дней

Продолжение таблицы 8

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
	профилактика переутомления		
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «скейтбординг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скейтбординг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скейтбординг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются

в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 9.

Таблица 9

**Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)**

№	Разделы	Динамика личностного развития						Динамика сформированности прикладных навыков									
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание)		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их	
		начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года
	Ф.И. обучающегося																

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются

контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 10-11).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «скейтбординг».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «скейтбординг»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-11.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количеств о раз	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	22	17

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			450	400
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с учетом специфики вида спорта.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки

вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег –два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных

положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для мышц ног.

1. Прыжки в глубину с высоты от 20 до 60 - 70 см на напряженные "пружинкой" ноги.

2. Приседания с отягощением.

Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

3. "Волчий шаг" и "кошачий шаг".

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

4. Упражнение "мячик".

Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

5. Упражнения для сгибателей ног.

а) лежа лицом вниз, поднять голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

В процессе подготовки скейтбордистов необходимо уделять внимание целенаправленному развитию таких специальных качеств, как вестибулярная устойчивость, ловкость, общая выносливость, смелость.

Вестибулярная устойчивость приобретается и совершенствуется с помощью элементов акробатики, при вращении на тренажёрах и упражнений.

1. ИП: основная стойка. Приподняться на носочки, удерживая такое положение 15 секунд. Затем закрыть глаза и постоять так еще 15 секунд.

2. ИП: основная стойка. Приподняться на носочки, держа руки вдоль тела и наклонив голову назад. Постоять так 10 секунд, затем закрыть глаза и удерживать данное положение еще 7 секунд.
3. ИП: основная стойка. Приподняться на носочки, выполнить 10 наклонов головой вперед в быстром темпе.
4. ИП: стойка на одной ноге, руки в стороны. Постоять так в течение 15 секунд. Затем закрыть глаза и сохранять принятое положение еще 10 секунд. То же, с другой ноги.

Ловкость воспитывается упражнениями на расслабление, прыжками и перекатами на определенное расстояние, выполнением заданий с закрытыми глазами, упражнениями на ограниченной площади опоры, подвижными играми. Упражнения на ловкость:

1. Упражнение «Фигурист».

ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить прыжок вправо, слегка согнув колени. После достижения нижней точки амплитуды, выполнить прыжок в противоположную сторону. Выполнить необходимое количество повторений.

2. Челночный бег.

Разместить два конуса на расстоянии около метра друг от друга. Бегать от первого конуса ко второму и обратно. Повторить от шести до восьми раз. Вариант: бежать, двигаясь боком и высоко поднимая колени.

3. Прыжок с места.

ИП: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Прыгать прямо и вверх, приземляясь в ИП. В прыжке сгруппироваться, обхватив колени руками и подтянув их к груди. Выполнить 10-12 повторений в трех подходах.

4. Боковые прыжки.

ИП: основная стойка, стоя боком к скамейке (тумбе). Прыгать через скамейку (тумбу) влево и вправо, сохраняя равновесие. Варианты: Прыгать с

гантелями в руках, прижатых к груди. Увеличивать высоту перепрыгиваемого предмета.

5. Прыжки со сменой исходного положения.

ИП: упор присев. Из ИП прыжком перейти в положение упор лежа на полу. Затем, оттолкнувшись согнутыми в локтях руками от пола, вернуться в ИП.

6. Прыжки с махами руками.

ИП: основная стойка. Прыжки на месте, чередуя основную и широкую стойку ноги врозь. Присоединить к прыжкам махи руками (вверх, в стороны, перед собой) на каждый прыжок начните делать поднятия рук, чередуя выпрямления рук впереди себя и по бокам.

Смелость развивается специальными тренировками, на которых обучаются максимальной скорости с крутых гор, прыжками с трамплинов и пандусов, скольжение по трубам с большой скоростью.

Техническая подготовка

1. Определение передней «ведущей» и задней «поворачивающей» ноги. Регуляр – это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи – соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич – это катание противоположной «непривычной» ногой вперед.

2. Проверка снаряжения, подбор скейтборда. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 15 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад – 15 градусов. Эта фристайловая постановка креплений дает способность двигаться в свиче и возможность совершать прыжки с трамплинов и естественных рельефов в любой стойке.

3. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать скейтборд под ногами.

4. Прыжки на месте и развороты на скейтборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть скейтборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть скейтборд на 180 и 360 градусов.

Обучение начальной стойке и остановке:

1. Первым этапом нужно определить, какая нога является ведущей.

Исходное положение, ноги вместе. Один шаг вперед. Та нога, которая рефлекторно шагнула первая – является ведущей, а та, что осталась – толчковой. Перед препятствием, например, бордюром, нужно стать так, чтобы ведущей была та нога, которая переступила первой. Если первым шагом была левая нога, то это стойка Regular, а если правая – тогда это Goofy. Также можно вспомнить, какой ногой вы ударяете по футбольному мячу или с какой ноги начинаете скользить по льду зимой.

Существует несколько вариантов стойки:

- Стойка Regular, где ведущей является левая нога, находящаяся спереди, а правая нога является толчковой, находящейся сзади;

- Стойка Goofy, где ведущей является правая нога, а толчковая – левая.

Важно понимать, что здесь нет универсальной стойки, каждый выбирает ту, которая ему удобнее.

2. Торможении.

Существует несколько способов остановить скейтборд:

- Сход с доски. Это самый простой способ торможения. Для этого нужно сделать шаг вперед толчковой ногой, а немного оттолкнуть скейтборд назад передней ногой.

- Торможение ногой. Этот метод торможения очень прост и достаточно распространен. Сначала нужно повернуть ведущую ногу прямо, согнуть

колени и перенести весь вес на переднюю ногу. Затем медленно опустите заднюю ногу и носком слегка коснитесь поверхности. Чем сильнее нажимаете на асфальт, тем быстрее остановитесь. При высокой скорости рекомендуется тормозить постепенно.

- Остановка тэйлом. Этот метод представляет собой значительную опасность для новичков, поскольку существует вероятность резкого падения на спину. Суть данного вида торможения заключается в том, что необходимо нажать на хвост доски, перенеся весь вес на заднюю ногу и тем самым приложив давление к полу.

Более опытные скейтеры используют техники Поверслайд (Power Slide), Блантслайд (Blunt Slide) и Хендслайд (Hand Slide) для торможения. Эти методы будут рассмотрены более детально позже, когда мы будем изучать трюки для начинающих. На данный момент рекомендуется использовать только первые два способа.3. Научитесь удерживать равновесие и отталкиваться.

Определенная позиция принята, и теперь переходим к стандартному положению. Размещаем переднюю ногу на скейтборде прямо на уровне передних винтов (которые крепят подвеску), а заднюю ногу на асфальт рядом с передней. Важно не ставить ее слишком далеко или слишком близко, а именно рядом. Затем пытаемся поднять заднюю ногу и поместить ее на заднюю часть доски, предпочтительно на уровне винтов. Как только задняя нога установлена, старайтесь повернуть переднюю так, чтобы они находились параллельно друг другу.

3. Обучение безопасному падению.

При падении важно рефлекторно выставить руки вперед или назад. Будьте осторожны - локтевой и плечевой суставы не столь прочные. Руки должны амортизировать удар, а не полностью его принимать на себя. Необходимо научиться группироваться - присядьте как можно ниже,

прижмите локти и голову к телу, затем упадите, перекатываясь через плечо на спину.

4. Обучение основам поворота:

Существуют два основных метода поворота на скейтборде:

- Поворот корпусом или Тик-Так: нажатием на хвост доски поднимаются передние колеса от земли и скейтборд направляется в желаемом направлении для поворота;

- Поворот корпусом: наклоном корпуса в сторону поворота и нажатием на край доски.

5. Освоение спуска по рампе.

Распределить центр тяжести правильно, согнуть ноги в коленях, балансировать, сохранять спокойствие и не делать резких движений.

Трюки на скейтборде:

1. Катание в «свиче» (в обратной стойке).

Переход из обычной стойки в обратную – смена ведущей ноги. Навык применяется при изучении сложных трюков, катании в парке и на рампе.

2. Съезд с дроп-ин.

Уверенный дроп-ин необходим для успешного катания на рампе, в боулах и бассейнах. На мини-рампе с небольшим радиусом поставить хвост доски на край и направить нос параллельно земле. Прижать сзади стоящую ногу к рампе, а впереди стоящую ногу на нос около болтов и плавно перенести вес тела вперед. Соблюдать баланс, не отклоняться назад и поддерживать распределение веса между ногами в пропорции 50:50.

3. Мануалы.

Manual (от англ. manual или просто manny) – это катание на двух колесах, либо передних, либо задних. После отталкивания и набора скорости вес тела переносится на хвост или нос доски так, чтобы колеса оторвались от земли, при этом необходимо поддерживать равновесие и продолжать

движение вперед. Мануал – основной трюк, необходимый для выполнения более сложных трюков: вращений, флипов, катания на рампе.

4. Киктерн.

Киктерн (от англ. kick & turn – удар и поворот) – это поворот доски через отрыв передних колес. По сути, киктерн выполняется через короткое выполнение мануала – при движении вперед, вес слегка переносится назад, и после отрыва передних колес от поверхности, доска поворачивается вправо или влево. Освоение киктерна лучше всего начинать с неподвижного положения, так лучше понимается механика отрыва и вращения. Преимущество киктерна – возможность поворачивать на большие углы, чем это позволяет ход подвесок.

После третьего года обучения учащийся должен овладеть основными элементами техники катания на скейтборде: стойкой, поворотами, торможениями, движением, падениями, усвоить теоретические знания начального курса обучения, развить умения и навыки, связанные со спортивным режимом.

На занятиях по скейтбордингу используются следующие методы обучения:

Фронтальный метод.

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

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

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

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

Метод индивидуальных заданий. Дети 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).

Тактическая подготовка

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

– развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота

сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, координационные способности, сила, выносливость, 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.

На учебно-тренировочном этапе в основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

—совершенствование специальных качеств сноубордистов для реализации тактических действий;

—совершенствование технико-тактических навыков в процессе катания в различных условиях;

—повышение уровня постоянной соревновательной активности сноубордистов.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении №6, включает в себя темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам и годам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скейтбординг» основаны на особенностях вида спорта «скейтбординг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «скейтбординг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по скейтбордингу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 13.

Таблица 13

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование места	Место нахождения	Принадлежность
Скейт-парк «Максимум»	4 мик. 54/1	МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска
Уличная площадка	4 мик. 54/1	

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 №1144н медицинский кабинет. Медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и организация систематического медицинского контроля осуществляются штатными медицинскими работниками спортивной школы.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблицах 14, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 15.

Таблица 14

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки по скейтбордингу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
5.	Доска для скейтборда	штук	12
6.	Жилет с отягощением	штук	5
7.	Колеса полиуретановые	комплект	12
8.	Мат гимнастический	штук	12
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1,0 до 5,0 кг)	комплект	3
10.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
11.	Пояс утяжелительный	штук	5
12.	Скакалка	штук	12
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стенка гимнастическая	штук	6
15.	Стойки (конусы) для ограждения трасс	штук	12
16.	Утяжелители для ног	комплект	8
17.	Штанга тренировочная	комплект	1

Таблица 15

Перечень спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по скейтбордингу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивная обувь для скейтборда	пар	12
2.	Наколенники	пар	12
3.	Налокотники	пар	12
4.	Чехол для скейтборда	штук	10

18. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «скейтбординг», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

14. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н); приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1035 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»;

21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг», утвержденная приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 № 1214 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»;

22. Правила вида спорта «скейтбординг», утвержденные Приказом Министерства спорта РФ 07.08.2020 N 613 (ред. от 08.07.2022).

Учебно-методическая литература

1. Акопян, А.О. Организация контроля централизованной подготовки в олимпийских видах спорта/ Акопян А.О.// В сборнике материалов всероссийской научно-практической конференции по итогам прошедшего сезона «актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации». – Москва: СГУПС, 2024, - 202 с.

2. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023. – 61 с.

3. Андриашина, А.М. Методика развития координационных способностей юных скейтбордистов на этапе начальной спортивной подготовки/ Андриашина А.М., Гилев Г.А. // Сборник по итогам III очно-заочной научной конференции молодых учёных «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики», состоявшейся 19 декабря 2018 г. Москва. – С.14-19.

4. Бабушкин, Г.Д. Содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва/ Г.Д. Бабушкин// Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции /

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С.36

5. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров: научно-популярное издание. – М.: Спорт, 2021. – 272 с.

6. Варинов, В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов / Варинов В.В., Миронович А.В.// Вестник Кузбасской государственной педагогической академии. – 2013. – № 1 (26). – С. 71-74.

7. Варинов, В.В. Возрастные особенности норм общей физической подготовленности юных сноубордистов / В.В. Варинов// Проблемы и перспективы развития естественнонаучного образования на современном этапе. – 2017. – №1 (46). – С.35-39.

8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.

9. Веселова, Л.В. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие/ под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

10. Геномика спорта, двигательной активности и питания / Под общей редакцией Д. Барха и И.И. Ахметова. / Пер. с англ. яз. М.В. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2022.– 584 с.

11. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин. – Минск, 2018. – 250 с.

12. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: Монография/ под ред. Губа В.П., Маринич В.В. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.

13. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.

14. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

15. Гуц, Д.С. Самоприобщение личности к экстремальной деятельности: Монография / под ред. Гуц Д.С., Нургалеев В.С. – Краснояр.: СФУ, 2016. – 220с.

16. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов.– Ростов на-Дону: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.

17. Еркомайшвили, И.А. Спортивная ориентация и отбор. Учебное пособие для СПО / под ред. Еркомайшвили, И. А., Семенова Г.В. - Litres, 2019. – 102 с.

18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019-200 с.: ил.

19. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

20. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

21. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

22. Мякиченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякиченко, В.Н. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2005. — 338 с.

23. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.

24. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М.Г. Авдеева, С.В. Алексеев, Е.Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г.А. Макаровой. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с.

25. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.

26. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

27. Рубин, В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] /В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ООО ТД «Советский спорт, 2021. – 188 с.

28. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

29. Солодков, А.В. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: Учебник/ А.В. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2020. – 620 с.

30. Султанова К.И. Трансформация сообщества скейтбордистов: взаимодействие с пространством города/ К.И. Султанова. – Казань: Спорт, 2022. - 224-233 с.

31. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (этап начальной подготовки): методическое пособие / А. А. Шипилов– М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 98 с.

32. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.

33. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

34. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М.: Академия, 2008. - 479 с/

35. Югай А.В. Моделирование технико-тактических действий в скоростном беге на роликовых коньках [монография] Саммит-книга, 2017 -128 с.

*Список дополнительных литературных источников,
рекомендуемых при реализации программы:*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – М., 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности: Учебно-методическое пособие/А.Г. Грецов. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.-44 с.

3. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник и др. — М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. — 256 с.

4. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова— Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс] Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>

3. Официальный интернет-сайт ФГБУ «Федеральный центр физического воспитания» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--plai/>

4. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация скейтбординга России» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://fedskate.ru/>
5. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий» [электронный ресурс] Режим доступа: <https://csp72.ru/>
6. Официальный интернет-сайт ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>
7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] Режим доступа: <http://rusada.ru>
8. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>)
9. Сайт проекта «ФизкультУра» [электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год
вид спорта _____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	Планируемый результат	Фактический результат

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	Средства	Сроки

**Годовой учебно-тренировочный план
отделения скейтбординга**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	104	100	144	184	184	210	198	184
2.	Специальная физическая подготовка	98	98	144	170	170	202	200	272
3.	Техническая подготовка	94	94	100	164	164	196	182	208
4.	Тактическая подготовка	2	2	4	18	18	22	24	24
5.	Теоретическая подготовка	2	2	4	18	18	20	24	24
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	18	18	22	22	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	18	20	30	46
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	12	24	24	24	36	36
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	728	832

Календарный план воспитательной работы отделения скейтбординга

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок)» Проведение Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по	В течение года

		скейтбордингу	
1.4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	В течение года
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, о

			процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

**Тесты для проверки знаний обучающихся
по итогам освоения теоретической подготовки**

1. Чему учат скейтбордиста первым делом перед тем, как он начнет кататься?
 - a) Технике выполнения трюков
 - b) Правилам безопасности +
 - c) Истории скейтбординга
2. Какой части тела следует уделять особое внимание при выборе защиты для катания на скейтборде?
 - a) Рукам
 - b) Голове +
 - c) Ногам
3. Что такое "ollie" в скейтбординге?
 - a) Прыжок на скейтборде без использования рук +
 - b) Поворот на скейтборде в воздухе
 - c) Скольжение по перилам
4. Какая часть скейтборда используется для выполнения большинства трюков?
 - a) Платформа +
 - b) Ось
 - c) Колеса
5. Что такое "грибок" в скейтбординге?
 - a) Трюк, включающий вращение на 360 градусов +
 - b) Удар о бордюр
 - c) Специальный вид площадки для катания
6. Что такое "нолли" в скейтбординге?
 - a) Вид прыжка на скейтборде
 - b) Вид трюка, выполняемого на одной оси

с) Вид трюка, выполняемого на передней оси скейтборда +

7. Какой элемент безопасности на скейтборде является наиболее важным?

а) Защитный костюм

б) Шлем +

с) Налокотники и наколенники

8. Что такое «круизинг» на скейтборде?

а) Передвижение на скейтборде на большие расстояния +

б) Выполнение трюков на специальной площадке

с) Перемещение по склону на скейтборде

9. Какие упражнения помогут улучшить баланс и координацию на скейтборде?

а) Только отжимания

б) Только пресс

с) Упражнения на равновесие и координацию +

10. Что такое «олли-нозетвист» в скейтбординге?

а) Трюк, включающий вращение вокруг своей оси, выполняемый на передней оси скейтборда +

б) Трюк, включающий вращение вокруг своей оси, выполняемый на задней оси скейтборда

с) Трюк, включающий вращение вокруг своей оси, выполняемый на обеих осях скейтборда

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 360-600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40-67	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 40-67	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 40-67	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 40-67	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 40-67	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

	спортом			самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 40-67	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 40-67	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40-67	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 40-67	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 720/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 80/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	$\approx 80/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 80/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 80/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 80/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 80/107$	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 80/107$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	$\approx 80/107$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и

	виду спорта			хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 80/107$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.