

Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

Рекомендовано
Тренерским советом

Протокол № 14
От «11» января 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ТО
«ЦСО «Воронинские горки»
П.С. Мустафин
От «11» января 2019г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «скейтбординг»

Программа рассчитана на 4 этапа спортивной подготовки,
и является бессрочной.
Возраст занимающихся с 8 лет

Тюмень
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
 - 3.1. Планирование тренировочных занятий для групп начальной подготовки
 - 3.2. Планирование тренировочных занятий для тренировочных групп
 - 3.3. Планирование тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства
 - 3.4. Планирование тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства
 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
 - 4.1. Психологическая подготовка
 - 4.2. Восстановительные и профилактические мероприятия
 - 4.3. Инструкторская и судейская практика
 - 4.4. Система контроля и зачетные требования
 - 4.5. Участие в соревнованиях
 - 4.6. Организация и участие в тренировочных мероприятиях
 5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА
 - 5.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.
 - 5.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иные условия
 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА
 7. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ
- ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скейтбординг – экстремальный вид спорта, заключающийся в катании на специальном снаряде (скейтборде) с преодолением препятствий и выполнением трюковых элементов. В современном скейтбординге выделяются следующие дисциплины:

- улица (катание по препятствиям, имитирующим уличный ландшафт)
- парк (катание в радиусах, боулах, пулах (бассейнах))
- верт (катание в большой рампе (хайлфайпе))

Для каждой дисциплины существует своя техника и свои трюки. Спортсмен, как правило, развивается в одном из выбранных направлений. Самый популярный вид скейтбординга на момент написания программы – стрит.

Скейтбординг признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, по которому также проводятся Чемпионаты мира и Европы, Кубки мира. Реализация программы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг» (далее- программа) проходит на базе спортивных школ.

Программа по скейтбордингу составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112).

Программа раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки: от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Имеет целью установить единые принципы организации тренировочного и воспитательного процессов в спортивной школе, оказать помощь тренерам в повышении качества их тренировочной деятельности и решении задач роста мастерства спортсменов по скейтбордингу.

В программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса спортивной подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы спортивных школ, анализ их деятельности показывают, что результаты юных спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным

возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки);
- Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одарённых юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска всё более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Программа составлена на основании обобщения многолетнего практического и педагогического опыта работы тренерского коллектива. При её разработке использованы материалы ранее действующих программ, данные научно-исследовательских работ в области детского и юношеского спорта, учтены возрастные особенности (физиологические, психологические, морфологические) развития детского организма, показатели физической подготовленности, а также наиболее благоприятные периоды для развития отдельных качеств.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки скейтбордистов, структура и основные положения работы спортивной школы, содержание занятий по группам и этапам (периодам) подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативная часть программы содержит продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (табл. 1), минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий на этапах спортивной подготовки (табл. 2).

Программа содержит разделы, в которых освещён материал по видам подготовки

(теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия (табл. 3).

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	20

1-й этап — этап начальной подготовки (НП) - возрастная категория юных спортсменов, занимающихся скейтбордингом в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап — тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТГ)- возрастная категория спортсменов, занимающихся скейтбордингом и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Задачи тренировочного этапа: повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скейтбординг»; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья.

3-й этап - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)- возрастная категория спортсменов, занимающихся скейтбордингом и имеющих спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта», участвующих в спортивных соревнованиях в

соответствии с требованиями программы спортивной подготовки и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Период совершенствования спортивного мастерства предполагает повышение функциональных возможностей организма; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

4-й этап — этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - спортсмены высокой квалификации, занимающиеся скейтбордингом и имеющие спортивное звание не ниже «мастер спорта России», участвующие в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Таблица 2

Норматив по наполняемости групп и объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки

Этап подготовк и	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе*	Объём тренировочной нагрузки в неделю (в часах)	Объём тренировочной нагрузки в год (в часах)
НП до 1 года	8	8	6	312
НП свыше года	8	8	8	416
Т -1	8	8	10	520
Т -2	8	8	12	624
Т -3	8	8	14	728
Т -4	1	8	16	832
Т -5	1	8	18	936
ССМ	1	8	22	1144

до года				
ССМ свыше 1 года	1	10	24	1248
ВСМ	1	8	32	1664

*В целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию с Департаментом физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.

При проведении тренировочных занятий со спортсменами, разными по возрасту\уровню подготовки, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, а их количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, с учетом соблюдения правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Таблица 3

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

этапы и годы спортивной подготовки						
Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общефизическая подготовка(%)	25-32	26-34	29-38	18-27	18-23	16-20
Специальная физическая подготовка(%)	37-47	39-50	22-28	26-33	26-34	26-32
Техническая подготовка(%)	35-45	30-40	24-30	25-31	28-35	26-32

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13	16-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

Имеющийся многолетний опыт работы спортивных школ свидетельствует о том, что при чёткой организации тренировочного процесса и высоком качестве работы тренерского состава спортивные школы являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Основным видом деятельности спортивной школы является спортивная подготовка по олимпийским и неолимпийским видам спорта на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям скейтбордингом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих

спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- педагогический процесс, под которым понимается педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание личности, приобретение 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

Формирование структуры организации, осуществляющей спортивную подготовку, а также планирование деятельности данной организации осуществляется с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

Организация и режим работы спортивной школы

Тренировочный год начинается с 1 января. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (табл. 4), рассчитанным на 52 недели, и настоящей программой. Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (со спортсменами групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства или наиболее одарёнными спортсменами тренировочных групп);
- медико-восстановительные мероприятия;
- педагогическое тестирование;
- участие в соревнованиях и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах – 3-х, спортивного совершенствования – 4-х академических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В группах начальной подготовки занимаются преимущественно дети 10-12 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Тренировочные группы формируются из числа занимающихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

Зачисление спортсменов на очередной этап спортивной подготовки (тренировочный, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной физической и технической подготовки и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения, могут быть по решению тренерского совета оставлены на повторный год обучения или переведены в спортивно-оздоровительные группы. При улучшении своих спортивно-технических результатов, положительной оценке сдачи контрольно-переводных нормативов они могут быть восстановлены на тот год и этап обучения, с которого были переведены.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «скейтбординг» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Примерный тренировочный план по виду спорта «Скейтбординг»

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	весь период
I	Теоретическая подготовка	12	14	20	24	28	32	36	38	38	48
II	Практическая подготовка	300	402	500	600	700	800	900	1106	1210	1616
2.1	Общая физическая подготовка	100	134	150	175	175	200	225	274	300	400
2.2	Специальная физическая подготовка	50	84	100	125	150	175	200	234	260	350
2.3	Специальная техническая подготовка	150	184	125	150	175	200	225	274	300	416
2.4	Подготовка по дисциплинам скейтборда	-	-	125	150	200	225	250	324	350	450
2.5	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Инструкторск	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+

ая и судейская практика											
Итого часов	312	416	520	624	728	832	936	1144	1248	1664	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для спортивной школы по скейтбордингу и является одним из основных документов, регламентирующим тренировочный процесс. Она включает этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью, подготовку скейтбордистов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка скейтбордистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы;
- совершенствования спортивного мастерства спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- морально-волевое воспитание детей и подростков;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, психологическая); средства, методы и формы подготовки; а также система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период подготовки спортсмена.

Структура годовых и многолетних циклов спортивной подготовки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одарённость спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений. Между этапами многолетней тренировки нет чётких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определённых состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Основные возможные причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учётом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учёта основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под *спортивной формой* подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или

полугодичного. Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов. Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объём внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. *Анализ спортивных результатов* позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 3% от лучшего спортивного достижения в году). Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику её изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;

- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале 30 соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. *Второй* - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду. *Третий* критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 5% от лучшего. *Четвертый* - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит *фазовый характер*. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов. *Фазы развития спортивной формы* являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы *годовой цикл* у спортсменов подразделяется на *три периода*: подготовительный, соревновательный и переходный. *Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-

массовых мероприятий, вида спорта и других факторов *продолжительность и содержание каждого периода* может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов *общеподготовительный период* более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. *Главные предпосылки* - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается. *Основными средствами специальной подготовки* являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсменов (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность *специально-подготовительного этапа* - непосредственное становление спортивной формы. Здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Как правило, различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности. Эта работа направлена на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей и на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла, если серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перетренировки, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов

сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов. При *одноцикловом* построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют *втягивающий*, *базовый* *общефизический* мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - *базовый* *специализированно-физический*, *базовый* *специально-подготовительный* и *контрольно-подготовительный* мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта. Основная цель *втягивающего* мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений. Содержание *базового* *общефизического* мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 *базовых* *общефизических* мезоциклов, у начинающих их может быть несколько. В *базовом* *специализированно-физическом* мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении. В *базовом* *специально-подготовительном* мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако *общефизическим* упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю. В *контрольно-подготовительном* мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период. ***Соревновательный период.*** Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном

этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3.1. Планирование тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии скейтбординга. Скейтбординг в России.

История развития скейтбординга. Характеристика вида спорта, его дисциплины.

Сравнительный анализ развития скейтбординга в России и за рубежом. Выступления российских спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке спортсменов-скейтбордистов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия Российских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Состояние скейтбординга в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на тренировочном занятии. Классификация и конструкция скейтбордов. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение скейтборда и уход за ним. Конструкция доски в зависимости от её принадлежности. Демонстрация видео и фотоматериала о различных направлениях скейтбординга. Техника безопасности на занятиях. Регулировка комплектующих скейтборда. Ремонт\замена инвентаря.

3. Гигиена, режим дня, питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Специально-техническая подготовка в скейтбординге. Соревнования по скейтбордингу.

Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по скейтбордингу.

Практическая подготовка

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

При определении содержания тренировочных процессов необходимо учитывать,

что различные физические качества поддаются лучшему развитию при проведении целенаправленных тренировок.

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

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

Смелость развивается специальными тренировками, на которых спортсмены обучаются выполнению элементов на максимальной скорости, преодолению препятствий большого размера.

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения для развития координационных способностей. Общая выносливость развивается бегом на длинные дистанции, сериями упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, рваным бегом.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажёрных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Отработка классической стойки и наклона доски в разные стороны на месте. Упражнения на овладение навыками правильной стойки и движения на скейтборде для исполнения прыжка олли. Упражнения для правильной постановки ног. Проведение персональной видеосъёмки с дальнейшим её просмотром, обсуждением и анализом. Изменение скорости движения от минимальной к максимальной.

Отработка дополнительных упражнений для технически правильного исполнения прыжка с возвышенности (отработка прыжка олли на месте и в движении). Отработка дополнительных упражнений для технически правильного исполнения запрыгивания на возвышенность.

Обучение технике спуска. Перенос тяжести тела, удержание классической стойки и

соблюдение баланса. Обучение повороту и остановке на скейтборде; обучение трюковым элементам.

4. Планирование тренировочных занятий.

Большое значение, особенно на начальном этапе подготовки скейтбордиста занимает обучение разнообразным движениям и формирование так называемой скейтбордической школы. Спортивная тренировка в скейтбординге организуется в форме тренировочных занятий, самостоятельных занятий и различных соревнований. Тренировочное занятие отличается от школьного урока изменяющейся продолжительностью занятий, более высокой моторной плотностью, большой вариативностью построения основной части. Самостоятельные занятия, как правило, строятся с учетом индивидуальных планов спортсменов. Правилами по виду спорта «скейтбординг» определён минимальный возраст спортсменов для участия в соревнованиях - 13 лет, поэтому для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

3.2. Планирование тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе углубленной специализации).

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по скейтбордингу.

Достижения российских спортсменов. Международное спортивное движение.

2. Краткий обзор развития скейтбординга в России, Европе и мире.

Характеристика вида спорта. Динамика развития и история развития скейтбординга. Дисциплины скейтбординга. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки.

Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние скейтбординга в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

3. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.

Конструкция скейтборда, подбор комплектующих, способ установки/замены комплектующих к скейтборду. Спортивная обувь (выбор, хранение, уход за ней). Специальная защитная экипировка спортсмена (шлем, наколенники, налокотники). Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение и уход, ремонт инвентаря.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями (в частности – катания на скейтборде) на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Гигиенические требования, режим дня и питание скейтбордиста.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

6. Основы техники и тактики в скейтбординге.

Дальнейшее совершенствование навыков правильной стойки на скейтборде для исполнения прыжка олли, скорости разгона и полёта, совершенствование прыжка с возвышенности и запрыгивания на возвышенность. Проведение персональной видеосъёмки с дальнейшим её просмотром, обсуждением и анализом. Изменение скорости разгона и полёта от минимальной к максимальной.

Понятие о технике скейтборда. Основы техники поворотов при спусках. Понятие об основной стойке при спусках. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения и при исполнении прыжков. Преодоление препятствий с помощью различных трюков на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота. Типичные ошибки при выполнении поворотов.

Понятие о технике и тактике в скейтборде. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по скейтбордингу. Организация и проведение соревнований по скейтборду.

Судейство соревнований по скейтборду. Судейская бригада. Главный судья. Судьи линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии.

Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по скейтбордингу. Проекты скейтпарков.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении. Имитация поворотов. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте.

Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Подводящие упражнения и упражнения для обучения управлению движением на скейтборде. Освоение и совершенствование техники прыжков на скейтборде. Обучение технике спуска на скейтборде. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением препятствий. Обучение остановке разворотом. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Прыжки с трамплинов и препятствий. Игры на скейтбордах.

4. Планирование и содержание тренировочных занятий.

В тренировочных группах 1-го и 2-го года подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объём тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

В тренировочных группах 3-го года обучения и выше скейтбордисты проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники поворотов в скейтбординге, техники прыжка, техники фристайла, техники флип-трюков (переворотов доски), техники скольжения;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой прыжков, скольжения и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объёма должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

Соревнования являются основной формой проверки уровня подготовленности спортсменов и играют большую роль в повышении спортивной квалификации спортсмена. Они позволяют выявить основные недостатки в планировании и проведении тренировочного процесса, служат одним из наиболее действенных средств волевой подготовки спортсмена, а также оживляют тренировочный процесс, активизируют спортсменов, повышают их работоспособность и интерес к занятиям.

3.3. Планирование тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

1. Основы техники и тактики в скейтбординге.

Понятие о технике поворотов и прыжков в скейтборде. Повороты на скейтборде. Способы торможения. Виды и разновидности прыжков в скейтбординге. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика применения различных способов поворотов и прыжков на соревнованиях по скейтбордингу. Тактика ведения спортивной борьбы в дисциплинах скейтбординга. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

2. Планирование спортивной тренировки.

Принципы планирования спортивной тренировки. Периоды, циклы. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, её роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-скейтбордистов. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка скейтбордистов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП в тренировке спортсменов-скейтбордистов. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-скейтбордистов, развитие быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности скейтбордистов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки.

Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-скейтбордистов.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды и характер соревнований по скейтбордингу. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований.

Выбор мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований.

5. Анализ соревновательной деятельности.

Анализ двигательных способностей скейтбордистов. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов и прыжков в условиях соревновательной деятельности.

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности скейтбордистов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-скейтбордистов в годичном цикле подготовки.

7. Методика спортивной тренировки спортсменов-скейтбордистов.

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовке спортсменов. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов. Методика обучения двигательным действиям. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса скейтбордистов различной квалификации.

8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, добросовестное отношение к труду, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения

спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в тренировочном процессе.

9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Правильная организация и методика проведения занятий по скейтбордингу. Проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по скейтбордингу.

Первая помощь при обездвиживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

10. Восстановительные мероприятия.

Средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления. Мышечная релаксация. Взаимоотношения с тренером и партнерами, положительная эмоциональная насыщенность занятий.

Медико-биологические средства восстановления: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж (общий, частичный и др.), сауна и баня, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия; вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного

происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на тренировочных сборах.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств скейтбордиста, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие.

3. Специальная техническая подготовка.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-скейтбордистов. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на скейтборде в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на скейтборде проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков на фоне утомления, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

4. Планирование и содержание тренировочных занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива «кандидат в мастера спорта», а при определенных условиях и норматива «мастер спорта России»). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. На данном этапе тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и её качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности её в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу совершенствования спортивного мастерства, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объём нагрузки и результат планируются с учётом одарённости, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

3.4. Планирование тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

1. Основы методика спортивной подготовки в скейтбординге.

Задачи и содержание тренировки. Принципы построения тренировочного занятия. Последовательность в освоении основных способов поворотов и прыжков на скейтборде. Методы спортивной тренировки. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые в тренировочном процессе.

Применение различных технических средств и совершенствования техники поворотов и прыжков на скейтборде. Использование тренажёров в процессе подготовки и совершенствовании техники в подготовительном периоде. Применение видеосъёмки для выявления ошибок в технике.

2. Планирование спортивной тренировки.

Планирование средств объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки

спортсмена. Дневник спортсмена.

3. Специальная физическая подготовка скейтбордистов.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определённых этапах годового цикла. Использование фигур скейтпарка с различной высотой радиусов и скатов в подготовке скейтбордистов.

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

4. Организация и проведение соревнований.

Международные правила соревнований по скейтбордингу. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, Чемпионата мира, Олимпийских Играх. Главный судья, судьи на линии. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Правила прохождения трассы.

5. Психологическая и тактическая подготовка скейтбордистов.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика прохождения трассы. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах скейтбординга. Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

6. Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Перенос пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

7. Анализ соревновательной деятельности.

Эффективность и стабильность техники поворотов и прыжков в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчёта о соревновании.

8. Контроль и учет тренировочного процесса.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим,

психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

9. Восстановительные мероприятия.

Психологические, медико-биологические, педагогические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Методика спортивной тренировки спортсменов-скейтбордистов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объёма тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

11. Спортивный отбор.

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование тренировочных площадок. Требования к выбору мест проведения соревнований по скейтбордингу. Подготовка трасс для проведения тренировочных занятий и соревнований. Классификация трасс. Уход и их содержание. Необходимое оборудование для подготовки трасс.

Современный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда спортсменов. Системы креплений и их характеристика. Приспособления для подготовки скейтбордов и уход за ними. Защитная экипировка. Изготовление инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, прыжковые упражнения (прыжки в

глубину, многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, роликовые коньки. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте с лонжей.

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажёрных устройств в тренировочном процессе.

3. Специальная техническая подготовка.

Совершенствование технического мастерства спортсменов-скейтбордистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-скейтбордистов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на скейтборде в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на скейтборде проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

4. Планирование и содержание тренировочных занятий.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами на этапе высшего спортивного мастерства являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных спортивных мероприятиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Для групп высшего спортивного мастерства можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Психофизическая подготовка.

Скейтбординг способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации,

уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на следующее:

- воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности;
- развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований;
- умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия;
- умение владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания;
- совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по следующим аспектам:

- совершенствованию интеллектуальных качеств;
- развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления;
- развитию творческого воображения;
- вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка);
- овладению приемами саморегуляции внутренних состояний.

К приемам саморегуляции внутренних состояний относятся:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путём сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена. При этом жёсткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес («...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приёмам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

4.2. Восстановительные и профилактические мероприятия.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, тёплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приёмы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Тёплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Тёплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж

может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в тёплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приёмы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли. Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и реализуют систему использования восстановительных и профилактических средств в тренировочном процессе. В программе представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления (табл. 5).

**Примерная схема использования дополнительных средств
восстановления**

Дни недели	Используемые средства	
	После 1 -й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Тёплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, ароматизированная, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Г гидромассаж
Пятница	Тёплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

4.3. Инструкторская и судейская практика.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, выполнять обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники поворотов и прыжков на скейтборде, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены школы должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На тренировочном этапе третьего года спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4.4. Система контроля и зачетные требования.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на

результативность в виде спорта (*приложение 1*);

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта (в частности по скейтбордингу);

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Оценка качества и эффективности деятельности организации осуществляется в форме самоконтроля в следующих целях:

- установление соответствия содержания тренировочных мероприятий возрасту спортсменов, этапу спортивной подготовки, планам подготовки и программе спортивной подготовки по виду спорта;

- выработка рекомендаций для дальнейшего планирования тренировочных мероприятий;

- совершенствование методического обеспечения спортивной подготовки;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанных с нарушениями санитарно-гигиенических требований к обеспечению и осуществлению тренировочного процесса;

- оценка уровня профессиональной подготовки и квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

- оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

а) на спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья спортсмена;

- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- б) на этапе начальной подготовки:
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
 - стабильность состава спортсменов;
- в) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
 - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов;
- г) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - количество спортсменов, повысивших разряд;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР (училище олимпийского резерва) или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
 - численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;
- д) на этапе высшего спортивного мастерства:
 - количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
 - сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на всех этапах спортивной подготовки являются:

- оценка количественного и качественного состава групп (отделений);
- посещаемость спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;

- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;

- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации в организации соответствующей программы;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;

- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

- антидопинговые мероприятия.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «скейтбординг»

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «скейтбординг», с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (*приложение 2*).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (*приложение 3*).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (*приложение 4*).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (*приложение 5*).

Медико-биологический контроль

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое

развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и её производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится во врачебно-физкультурном диспансере. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

- 1). Определение максимального потребления кислорода (МПК).
- 2). Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу - РВСтах. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
- 3). Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД

характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 ккал/кг массы тела.

4). Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы; путем математических расчётов или по графику.

5). Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей — этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1). Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2). Тест Р\УС|7п- Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3). Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4). Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5). Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6). Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления - и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй - адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для скейтбординга;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений.

Пробу с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC170- Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, занимающиеся в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

4.5. Участие в соревнованиях.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «скейтбординг»;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «скейтбординг»;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности по виду спорта «скейтбординг» (приложение 6) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

4.6. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов (приложение 7).

При проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

5.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

а) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

б) Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

в) Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта «скейтбординг» допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Рациональное оснащение тренировочного процесса в спортивных школах существенно улучшает его качество. Оптимальным физкультурно-спортивным сооружением для проведения занятий по скейтбордингу является скейт-парк с комплексом необходимых средств, помещений и служб. Номенклатура основных спортивных элементов для занятий этим видом спорта состоит из двух типов: мобильные (грайндбоксы, рэйлы(трубы), трамплины и т.п.) и стационарные (скейтпарки, флайбоксы, рампы, боулы(чаши)). Катание на скейтборде может происходить по простой горизонтальной трассе с твёрдым покрытием, но для соревнований она оборудуется разгонкой (стартовой горкой), и устанавливаются стойки, фиксирующие её границы. Наряду с этим необходимо наличие зала физической подготовки, специализированного тренажёрного зала, оборудования для контроля состояния спортсменов, оборудования восстановительного центра.

Зал физической подготовки: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес — от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажёры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажёры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п. Также важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (спортивных и подвижных).

Методический кабинет: телевизор и видеоманитофон, шторы затемнения, экран, стенды постоянной информации, стенды текущей информации, методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т.п.).

Восстановительный центр: сауна, массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, очиститель воздуха, гидромассажный аппарат, магнитофон и акустическая система. Специально оборудованный тренажёрный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и будет способствовать более рациональному построению занятий.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»(приложение 8).

Требования к обеспечению спортивной экипировкой(приложение № 9).

При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб.пособие для институтов физической культуры - Изд. 5-е, перераб. и доп. - М: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с
3. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001. - 448 с
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Скейтбординг: Правила вида спорта.
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 209 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
10. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб.пособие. - Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. - 95 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб.для студ. вузов физического воспитания и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
12. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.
13. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Коротков И.М. и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра- Спорт, 2000. - 72 с.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
16. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.; Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

19. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - М.: Медицина, 1977. - 216с.

7. ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ

- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
Федерация скейтбординга России (<http://www.vk.com/fedskate>)
Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «скейтбординг»**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления на этапе начальной подготовки
по виду спорта «скейтбординг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Контрольные упражнения на скейтборде

Равновесие	Стоя перед доской, запрыгнуть на неё, устоять, спрыгнуть вперед на пол. Стоя спиной к доске, запрыгнуть на неё, устоять, спрыгнуть на пол.	Стоя перед доской, запрыгнуть на неё, устоять, спрыгнуть вперед на пол. Стоя спиной к доске, запрыгнуть на неё, устоять, спрыгнуть на пол.
Равновесие, баланс	Стоя сбоку от доски, запрыгнуть на неё, устоять,	Стоя сбоку от доски, запрыгнуть на неё, устоять,

	проехать 3 метра.	проехать 3 метра.
Равновесие, баланс	Стоя на доске, развернуться на 360 градусов в правую сторону за тем развернуться на 360 в левую сторону.	Стоя на доске, развернуться на 360 градусов в правую сторону за тем развернуться на 360 в левую сторону.
Равновесие	Стоя на доске, оттолкнуться в своей стойке, проехать 5 метров, за тем оттолкнуться в свитч стойке, проехать 5 метров.	Стоя на доске, оттолкнуться в своей стойке, проехать 5 метров, за тем оттолкнуться в свитч стойке, проехать 5 метров.

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «скейтбординг»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,3 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1100 м)	Бег 6 минут (не менее 900 м)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед	Наклон вперед

	из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения на скейтборде

Равновесие, баланс	Стоя на доске, упражнение «змейка»(11 препятствий)	Стоя на доске, упражнение «змейка»(11 препятствий)
Равновесие, баланс	Съезд с разгонок скейтпарка всех уровней высоты	Съезд с разгонок скейтпарка всех уровней высоты
Равновесие, баланс	Развороты в радиусах и бэнках скейтпарка, в левую и в правую сторону.	Развороты в радиусах и бэнках скейтпарка, в левую и в правую сторону.
Скоростно-силовые качества	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 1м в длину	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 1м в длину
Равновесие, баланс	Скольжение на деке по трубе не менее 1м в длину	Скольжение на деке по трубе не менее 1м в длину
Скоростно-силовые качества	Олли в высоту (не меньше 30 см) Олли в длину (не меньше 1м) Олли запрыгивание (не меньше 30 см) Олли спрыгивание (не меньше 40 см) Свитч Олли (на месте не менее 5 см)	Олли в высоту (не меньше 20 см) Олли в длину (не меньше 1м) Олли запрыгивание (не меньше 20 см) Олли спрыгивание (не меньше 30 см) Свитч Олли (на месте не менее 5 см)
Скоростно-силовые качества	Базовые трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип)	Базовые трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип)
Скоростно-силовые качества	Базовые трюки в рампе (Рокенролл, Аксел сталл)	Базовые трюки в рампе (Рокенролл, Аксел сталл)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства
по виду спорта «скейтбординг»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения на скейтборде

Скоростно-силовые качества	Олли в высоту (не меньше 40 см) Олли в длину (не меньше 1,5 м) Олли запрыгивание (не меньше 40 см) Олли спрыгивание (не меньше 40 см)	Олли в высоту (не меньше 30 см) Олли в длину (не меньше 1,5 м) Олли запрыгивание (не меньше 30 см) Олли спрыгивание (не меньше 40 см)
Скоростно-силовые качества	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 2 м в длину	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 1.5 м в длину
Равновесие, баланс	Скольжение на деке по трубе не менее 2 м в длину	Скольжение на деке по трубе не менее 1,5 м в длину
Скоростно-силовые качества	Скольжение по грайндбоксу на одной подвеске не менее 1,5 м в длину	Скольжение по грайндбоксу на одной подвеске не менее 1,5 м в длину
Скоростно-силовые качества	Базовые трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип) (высота не ниже 30 см) Базовые трюки Свитч на ходу (попшовит, кикфлип, хилфлип). Базовые Нолли трюки на ходу (попшовит, кикфлип, хилфлип). Базовые трюки Фэйки на ходу (попшовит, кикфлип, хилфлип).	Базовые трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип) (высота не ниже 20 см) Базовые трюки Свитч на ходу (попшовит кикфлип, хилфлип). Базовые Нолли трюки на ходу (попшовит, кикфлип, хилфлип). Базовые трюки Фэйки на ходу (попшовит, кикфлип, хилфлип).
Скоростно-силовые качества	Трюки в рампе (не менее 5ти сталлов, не менее 2х слайдов) за 1 мин.	Трюки в рампе (не менее 5ти сталлов, не менее 2х слайдов) за 1 мин.
Скоростно-силовые качества	Прыжок с трамплина с грэбом (не менее 2х грэбов)	Прыжок с трамплина с грэбом (не менее 2х грэбов)
Равновесие, баланс	Мануал (на задней, на передней подвеске) не менее 3х метров	Мануал (на задней, на передней подвеске) не менее 3х метров

Равновесие, баланс, скоростно-силовые качества	Катание в скейтпарке не менее 2 мин (использование не менее 3х фигур скейтпарка(не менее 2х флипов, не менее 1го скольжения на подвесках, не менее 1го скольжения на доске, не менее 1го вылета в радиусе, не менее 1го грэба, не менее 1го мануала), не менее 2х свитч или нолли трюков (любых)	Катание в скейтпарке не менее 2 мин (использование не менее 3х фигур скейтпарка(не менее 1го флипа, не менее 1го скольжений на подвесках, не менее 1го скольжений на доске, не менее 1го грэба, не менее 1го мануала), не менее 2х свитч или нолли трюков (любых)
--	---	--

Приложение 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «скейтбординг»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м с ходу (не более 13,5 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	Наклон вперед из положения стоя на

	(не менее 8 см)	возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения на скейтборде

Скоростно-силовые качества	Олли в высоту (не меньше 50 см) Олли в длину (не меньше 2 м) Олли запрыгивание (не меньше 50 см) Олли спрыгивание (не меньше 60 см)	Олли в высоту (не меньше 40 см) Олли в длину (не меньше 2 м) Олли запрыгивание (не меньше 40 см) Олли спрыгивание (не меньше 50 см)
Скоростно-силовые качества	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 2 м в длину	Скольжение по грайндбоксу на подвесках не менее 1.5 м в длину
Равновесие, баланс	Скольжение на деке по трубе не менее 2 м в длину	Скольжение на деке по трубе не менее 1,5 м в длину
Скоростно-силовые качества	Скольжение по грайндбоксу на одной подвеске не менее 1,5 м в длину	Скольжение по грайндбоксу на одной подвеске не менее 1,5 м в длину
Скоростно-силовые качества	Трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип, 360 флип, бэксайд флип, фронтсайд флип) (высота не ниже 20 см)	Трюки на ходу (фронтсайд, бэксайд, попшовит, шовит, кикфлип, хилфлип, 360 флип, бэксайд флип, фронтсайд флип) (высота не ниже 10 см)
Скоростно-силовые качества	Трюки в рампе (не менее 5ти сталлов, не менее 2х слайдов, не менее 3х вылетов) за 1 мин.	Трюки в рампе (не менее 5ти сталлов, не менее 2х слайдов, не менее 3х вылетов) за 1 мин.
Скоростно-силовые качества	Прыжок с трамплина с грэбом (не менее 2х грэбов, не менее 2х флипов)	Прыжок с трамплина с грэбом (не менее 2х грэбов, не менее 2х флипов)
Равновесие, баланс	Мануал(на задней, на передней подвеске) не менее 3х метров(сход с мануала 1	Мануал(на задней, на передней подвеске) не менее 3х метров

	трюк)	(сход с мануала 1 трюк)
Равновесие, баланс, скоростно-силовые качества	Катание в скейтпарке не менее 2 мин (использование не менее 3х фигур скейтпарка(не менее 3х флипов, не менее 2х скольжений на подвесках, не менее 2х скольжений на доске, не менее 2х вылетов в радиусе, не менее 1го грэба, не менее 1го мануала), не менее 2х свитч или нолли трюков (один флип, одно скольжение)	Катание в скейтпарке не менее 2 мин (использование не менее 3х фигур скейтпарка(не менее 2х флипов, не менее 1го скольжений на подвесках, не менее 1го скольжений на доске, не менее 1го вылета в радиусе, не менее 1го грэба, не менее 1го мануала), не менее 2х свитч или нолли трюков (один флип, одно скольжение)

Приложение 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «скейтбординг»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	-	1	2	4	9

Приложение 7

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по	21	21	18	-	Определяется

	подготовке к международным соревнованиям					организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
-----	--	---	------------	---	--

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки по виду спорта «скейтбординг»**

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для скейтборда	штук	16
2.	Колёса полиуретановые	комплект	16
3.	Стойки (конусы) для ограждения трасс	штук	16
4.	Подвеска для скейтборда	комплект	16
5.	Подшипники для скейтборда	комплект	16
6.	Гриптэйп для скейтборда	комплект	16
7.	Болты для скейтборда	комплект	16
Дополнительное вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Бревно гимнастическое	штук	1
6.	Брусья гимнастические	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
9.	Жилет с отягощением	штук	15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Стенка гимнастическая	штук	6
12.	Скакалка	штук	12
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Утяжелители для ног	комплект	8

15	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг	комплект	3
16	Штанга тренировочная	комплект	1
17	Помост тяжелоатлетический	штук	1
18	Пояс утяжелительный	штук	8

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Спортивная обувь для скейтборда	пар	16
2	Наколенники	пар	16
3	Налокотники	пар	16
4	Чехол для скейтборда	штук	16
5	Шлем	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Крепления для скейтборда	Комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Доска для скейтборда	шт	на занимающегося	-	-	6	2	6	1	12	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Спортивная обувь для скейтборда	пар	на занимающегося	-	-	1	1	3	1	6	1
2	Брюки спортивные	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Наколенники	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	шт	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетиче	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

