

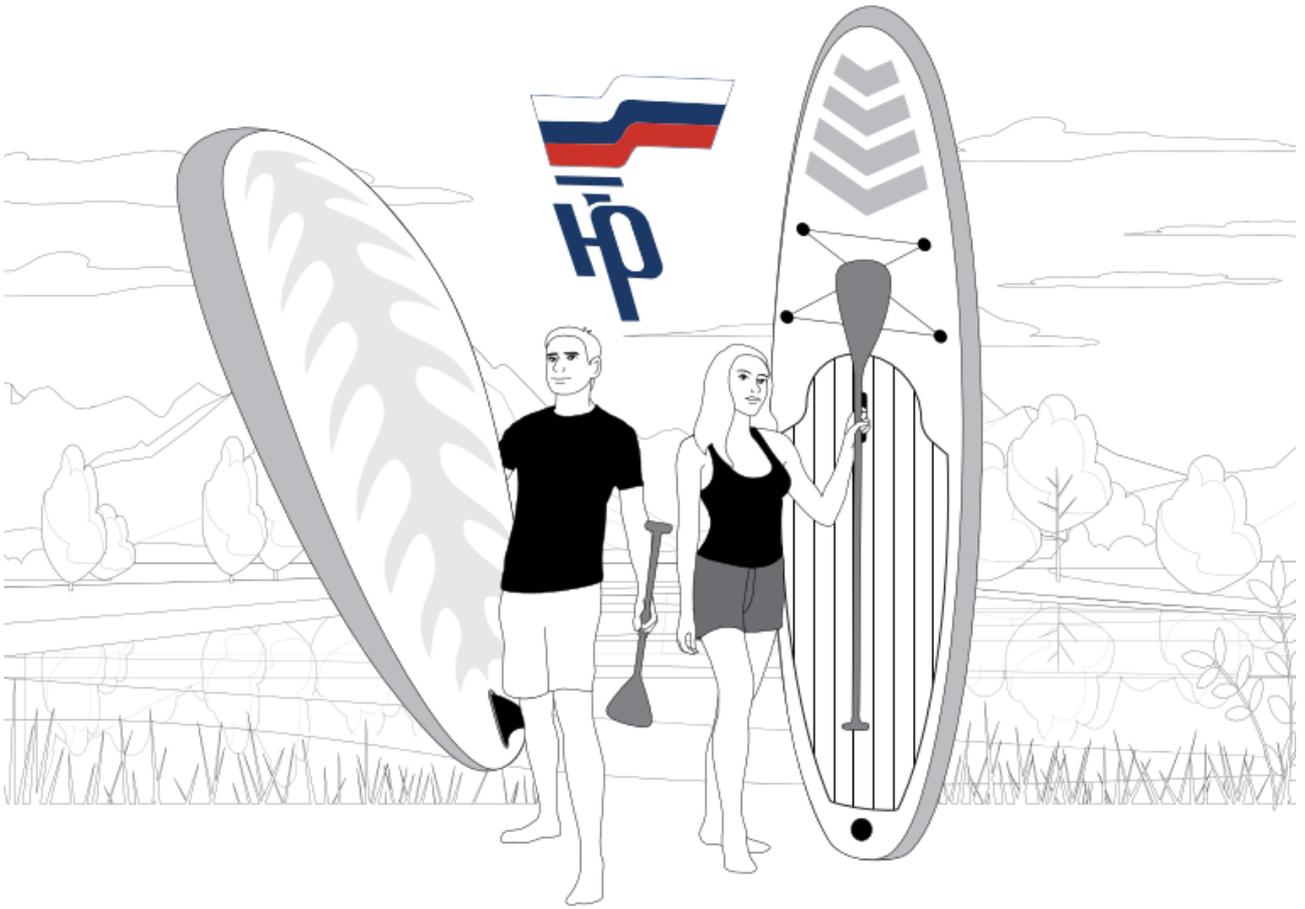
**ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ЮНОСТЬ РОССИИ»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по организации занятий
спортивной дисциплиной «доска с веслом»
вида спорта «сёрфинг»
в студенческих спортивных клубах
профессиональных образовательных организаций**

Москва 2022

Методическое пособие разработано в соответствии с соглашением ОГФСО «Юность России» и Минспорта России от 29.06.2022 № 777-10-2022-126 и направлено на повышение эффективности деятельности студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций по вовлечению обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности, в занятия спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

Методическое пособие предназначено для специалистов профессиональных образовательных организаций, развивающих студенческий спорт, а также работников студенческих спортивных клубов. Отдельные материалы методического пособия могут быть использованы обучающимися в рамках самоорганизации собственной тренировочной и соревновательной деятельности.



Список терминов и сокращений:

АИС – автоматизированная информационная система

ДПО – дополнительное профессиональное образование

ЗПР – задержка психического развития

МТО – материально-техническое обеспечение

НОДА – нарушения опорно-двигательного аппарата

НПА – нормативные правовые акты

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

ОГФСО «Юность России» – общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России»

ОФП – общая физическая подготовка

ПОО – профессиональные образовательные организации

РОФСО «Юность России» – региональное общественное физкультурно-спортивное объединение «Юность России»

РФС – Российская федерация сёрфинга

Сапборд – надувная или жесткая доска для занятий сапсёрфингом (другие названия: сап, SUP-доска, сапсёрф, сапдоска, доска для сап)

Сапсёрфинг – дисциплина «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

ССК – студенческий спортивный клуб

СФП – специальная физическая подготовка

ТНР – тяжелые нарушения речи

ЦНС – центральная нервная система

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие подходы организации спортивных занятий в студенческих спортивных клубах первичных организаций РОФСО «Юность России»	7
2. Организация занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе	11
3. Подготовка инструкторов по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»	21
4. Особенности организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» лиц с ограниченными возможностями здоровья	36
5. Использование современных цифровых решений при организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» (на примере автоматизированной информационной системы «Мой спорт»)	55
6. Обеспечение безопасности занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»	70
7. Требования к тренировочной и соревновательной площадке	77
8. Требования к наличию спортивного инвентаря и оборудования для спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»	81
9. Заключительные положения	84
Список рекомендованной литературы	85
Приложение А. Типовое положение о спортивном соревновании команд студенческих спортивных клубов (в том числе инклюзивных)	92

Приложение Б. Типовой договор на использование тренировочной площадки для организации занятий по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»	96
Приложение В. Типовое положение о смотре-конкурсе на лучшую организацию работы секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе	105
Приложение Г. Инструктаж перед началом занятий и чек-лист самопроверки занимающегося – «Правильно ли я гребу на сапборде»	111
Приложение Д. Инструкция по использованию автоматизированных информационных систем (на примере АИС «Мой спорт»)	121
Приложение Е. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятиях по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»	130

1. Общие подходы организации спортивных занятий в студенческих спортивных клубах, первичных организациях РОФСО «Юность России»

1.1. Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России» (далее – «Юность России», Объединение) является общественно-государственным объединением, созданным с участием государства в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 11.07.2002 № 953-р.

1.2. Содействие развитию студенческого спорта в профессиональных образовательных организациях осуществляется во исполнение п.2.2 основных целей и предмета деятельности Объединения, заявленных в Уставе организации:

- создание клубов физической культуры и спорта, центров здоровья в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального, среднего профессионального образования и по месту жительства;

- организационно-методическое обеспечение внеучебной и внешкольной работы общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений начального, среднего профессионального образования по физическому воспитанию обучающихся;

- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми, подростками и учащейся молодежью.

1.3. Данная деятельность осуществляется в том числе посредством содействия деятельности уже созданных студенческих спортивных клубов (далее – ССК) профессиональных образовательных организаций, а также внедрения в практику деятельности таких ССК методик по вовлечению обучающихся в регулярные занятия доступными и здоровьесберегающими видами спорта и спортивными дисциплинами.

1.4. Региональные отделения «Юности России» осуществляют свою деятельность на территории соответствующего субъекта Российской Федерации и должны осуществлять организационно-методическое

обеспечение деятельности студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций.

1.5. Настоящее методическое пособие, а также деятельность всех заинтересованных сторон, связанная с реализацией положений данного методического пособия, отвечает требованиям следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 18 ноября 2019 г. № 565 «О дополнительных мерах государственной поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661;

- Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 29 марта 2019 г. № 363;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

- Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2019 г. № 1188-р;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Стратегия устойчивого развития сельских территорий Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 февраля 2015 г. №151-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р;

- Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007;

- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;

- План реализации основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2015 г. № 2570-р;

- Межотраслевая программа развития школьного спорта, утвержденная приказом Минспорта России и Минпросвещения России от 25 ноября 2019 г. № 970/639;

- приказ Минспорта России, Минобрнауки России и Минпросвещения России от 9 марта 2021 г. N 141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года»;

- Порядок осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами, утвержденный приказом Минобрнауки России от 23 марта 2020 г. № 462.

1.6. При реализации на практике методического пособия следует руководствоваться целями, задачами и основными направлениями, представленными в следующих нормативных правовых документах:

- Паспорт национального проекта «Образование»;
- Паспорт национального проекта «Демография»;
- Паспорт федерального проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни».

Особое внимание следует уделить комплексному развитию деятельности ССКв части развития системы физического воспитания обучающихся, цифровизации деятельности ССК и использованию физкультурно-оздоровительного потенциала спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

2. Организация занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе

2.1. ССК в форме структурного подразделения профессиональной образовательной организации осуществляет свою деятельность в соответствии с распорядительным актом руководителя профессиональной образовательной организации и иными локальными нормативными актами, регулирующими его деятельность.

2.2. Открытие секции (группы) по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» рекомендуется сопровождать следующими мероприятиями организационно-методического характера, отраженными в аналитической записке:

- результаты опроса не менее 40% обучающихся профессиональных образовательной организации с целью выявления их интереса к данной спортивной дисциплине;

- проект дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- план работы студенческого спортивного клуба на очередной календарный / учебный год по развитию спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- проект штатного расписания ССК, включая тренерско-преподавательский, инструкторский, административно-хозяйственный и административно-управленческий состав, необходимый для развития спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- информацию о предлагаемом руководителе секции (группы) ССК по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

2.3. Открытие секции (группы) по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» должно быть направлено на вовлечение новых обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом с учетом физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и рекреационных возможностей данной спортивной дисциплины.

При организации занятий необходимо учитывать, что «Доска с веслом» (сапсёрфинг) – дисциплина вида спорта «сёрфинг», спортивные соревнования в которой проводятся как на гладкой воде, так и на волнах.

2.4. Развитие секции (группы) по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» должно обеспечивать:

- стабильное развитие системы физического воспитания и студенческого спорта в структуре ПОО с учетом интересов обучающихся, требований законодательства Российской Федерации, возможностей финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации;

- сохранение и распространение практического опыта организации физкультурно-спортивной деятельности в ПОО;

- условия кадрового, материально-технического и финансового обеспечения развития секции «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в ПОО;

- согласованность деятельности ССК и других структурных подразделений ПОО, осуществляющих физическое воспитание обучающихся и развивающих студенческий спорт.

Для реализации данных требований рекомендуется использовать комплексный план развития секции в ССК.

Таблица 1. Типовой план развития секции по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» (сапсёрфингу) в ССК

№	Мероприятия	Период запуска (месяцев)	Ожидаемый результат
1	Организационно-методические мероприятия	1-3	Стабильное функционирование секции
1.1	Подготовка локальных нормативных правовых актов (НПА)	1	Проекты локальных НПА
1.2	Подготовка методических материалов и ознакомление с ними персонала	1-3	Проекты программ подготовки
1.3	Кадровое обеспечение работы секции ССК	1-2	Сформированный штат ССК

1.4	Материально-техническое обеспечение работы секции ССК	1-2	План материально-технического обеспечения (МТО) тренировочной и соревновательной деятельности
1.5	Формирование студенческого актива для развития и популяризации секции ССК	1-3	Вовлечение студентов в занятия секции
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	3-6	Регулярная деятельность
2.1	Организация тренировочных занятий по сапсёрфингу	3-4	Расписание занятий
2.2	Организация подготовительных тренировочных занятий на суше, в т.ч. развитие общих физических качеств	3-4	Расписание занятий
2.3	Организация тренировочных занятий для лиц с ОВЗ	4-6	Расписание занятий
3	Спортивно-массовые мероприятия	2-4	Календарный план спортивно-массовых мероприятий на учебный год
3.1	Спортивно-развлекательные мероприятия	4-8	Перечень мероприятий
3.2	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия по сапсёрфингу	2-4	
3.3	Комплексные спортивные праздники и/или фестивали по сапсёрфингу	6-12	
4	Организация физкультурно-спортивных мероприятий по сапсёрфингу	2-6	План проведения и участия в соревнованиях на календарный год
4.1	Формирование студенческих спортивных сборных команд по сапсёрфингу	2-6	Списки студенческих сборных команд

4.2	Организация и проведение спортивных соревнований по сапсёрфингу среди обучающихся профессиональной образовательной организации	3-6	Система отбора сильнейших студентов-спортсменов ССК (формирование студенческих спортивных сборных команд)
4.3	Участие студенческих спортивных сборных команд в соревнованиях Российской федерации сёрфинга (РФС)	3-5	Участие студенческих спортивных сборных команд в соревнованиях РФС
4.4	Организация подготовки студенческих сборных команд по сапсёрфингу	3-5	Подготовка сборных команд профессиональных образовательных организаций (ПОО)
5	Информационные мероприятия	1-6	Вовлечение обучающихся в деятельность ССК
5.1	Создание и работа официальной страницы секции ССК по сапсёрфингу в социальных сетях (Вконтакте, Телеграм)	3-6	Доступность информации о работе ССК
5.2	Размещение информации о секции по сапсёрфингу на официальном сайте профессиональной образовательной организации и (при наличии) ССК	1-3	Увеличение количества подписчиков
5.3	Информационная работа с обучающимися и преподавателями	1-3	Формирование актива занимающихся в ССК

2.5 Кадровое обеспечение секции по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» (сапсёрфингу) в ССК осуществляется путем привлечения штатных работников ССК, отвечающих необходимым требованиям, а также за счет привлечения к волонтерской (добровольческой) деятельности обучающихся, в том числе для формирования актива занимающихся в ССК.

2.6. При организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» рекомендуется использовать средства и методы, характерные для видов спорта, связанных с активной двигательной

деятельностью на воде. Особое внимание следует уделить требованиям потехникебезопасности занимающихся.

2.7. При выполнении основных движений спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» рекомендуется ориентироваться на представленные ниже рисунки, выполненные на основании анализа движений спортсменов, инструкторов и занимающихся с многолетним опытом.

2.8. Помимо графического материала и настоящего методического пособия рекомендуется использовать видеоматериалы, размещенные на официальном сайте РФС (<https://www.surffederation.com/>) и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» после просмотра и обсуждения тренерским, преподавательским и инструкторским коллективом секции (группы) ССК.

2.9. Перед началом занятий необходимо пройти инструктаж по технике безопасности, а также зафиксировать данный факт в соответствующем документе.

2.10. Ознакомительное занятие рекомендуется начинать с положения «стойка на коленях» (рисунок 1).

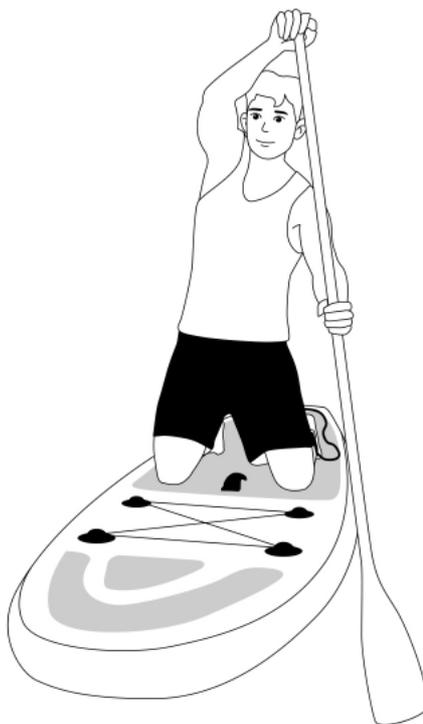


Рисунок 1. Стойка на коленях при начале занятий сапсёрфингом

2.11. Для того, чтобы встать на сапборд, необходимо выполнить следующие действия (рисунок 2):

- первоначально встать на два колена на доску в такое положение, чтобы ручка, расположенная в середине сапборда, оказалась между колен, взять весло в две руки поставить на сапборд перед собой на «кулачки» (весло в руках);

- затем перенести вес тела на руки (на «кулачки») и, упираясь на руки, поочередно на место колен поставить на сапборд ступни. Далее аккуратно, удерживая баланс, принять положение стоя на доске слегка оставив колени согнутыми;

- перехватив одной рукой весло сверху за рукоятку, начать грести в указанном выше положении поочередно справа и слева стороны.

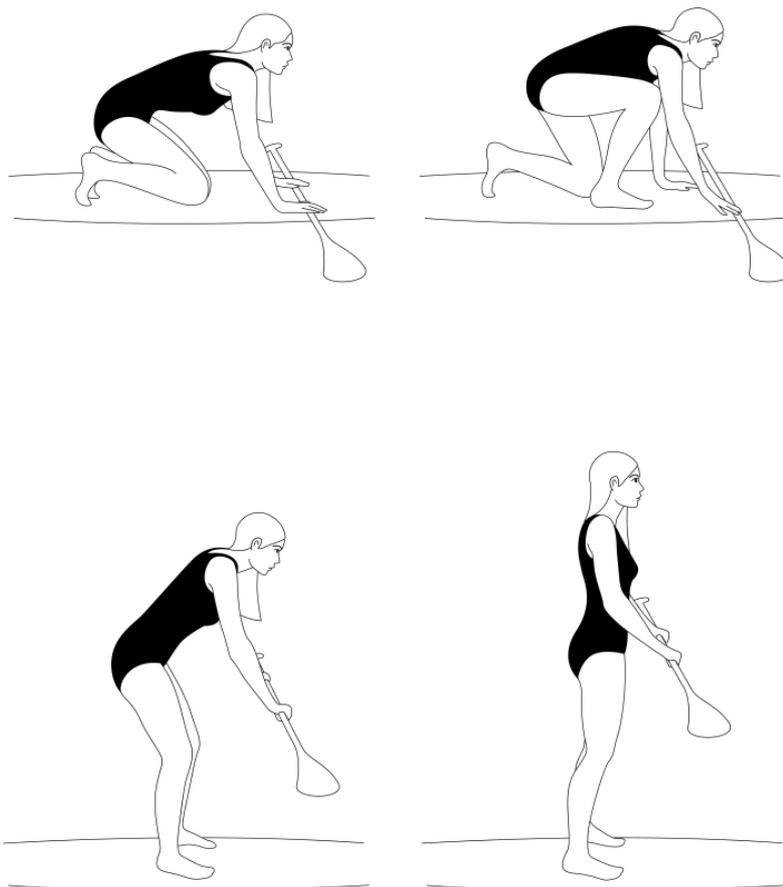


Рисунок 2 .Подъем на сапборде из положения сидя на коленях
в положение стоя

2.12. Основной стойкой занимающегося на сапборде является стойка в положении стоя на ногах (рисунок 3). При этом необходимо следить за следующими рекомендациями:

- ноги находятся на ширине таза, колени слегка согнуты;
- не допускать наклона (завала) туловища назад;
- стоять точно на середине доски (ориентир – ручка для переноса доски должна находиться между ступнями).

Новичку лучше начинать движение на коленях. Это базовая позиция – упасть из нее практически невозможно.



Рисунок 3. Основная стойка при занятиях сапсёрфингом

2.13. Передвижение доски на воде осуществляется с помощью гребков веслом попеременно с правой и левой стороны (рисунок 4). Гребок веслом осуществляется не только руками, но и с помощью поворота плеч, согнутых ног, а также напряжением мышц живота:

- загрузить лопасть весла у носа сапа;
- прямыми руками с усилием продвинуть весло до уровня ног;

- как только весло поравнялось «с ногами», вынуть весло из воды;
- чем вертикальнее весло входит в воду, тем ровнее продвижение доски вперед (без заноса в сторону), иначе доска начнет вилять;
- загружайте лопасть весла в воду и подтягиваете себя к веслу, а не весло к себе;
- примерно через 3-4 гребка меняйте сторону гребли и продолжайте грести с другой стороны.

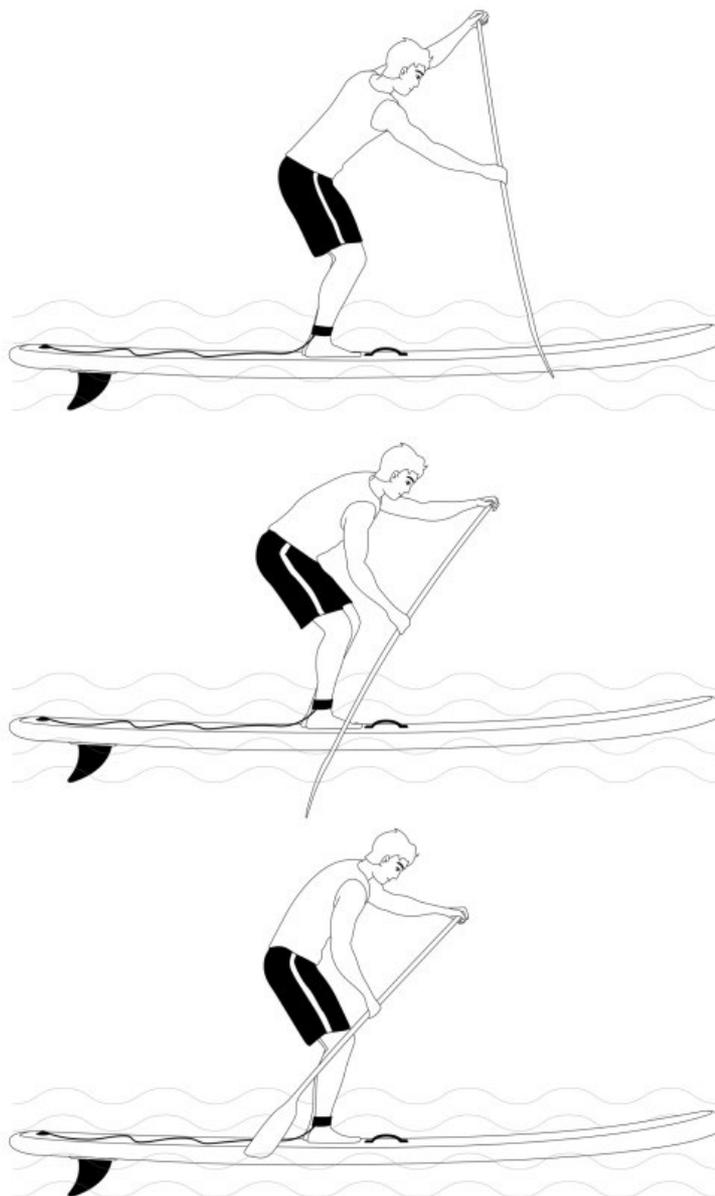


Рисунок 4. Выполнение гребка

2.14. Для замедления скорости доски или для остановки нужно опустить лопасть весла в воду чуть позади ног и удерживать ее в воде без движения, останавливая движение доски. Либо осуществить обратный гребок от кормы к носу лодки (рисунок 5).



Рисунок 5. Выполнение торможения

2.15. Для осуществления разворота (рисунок 6) нужно опустить лопасть весла в воду возле носа доски, выполнить гребок не параллельно борту, а по дуге от носовой части доски к кормовой (гребок веслом с правого борта повернет сапборд влево, с левого борта – повернет вправо).

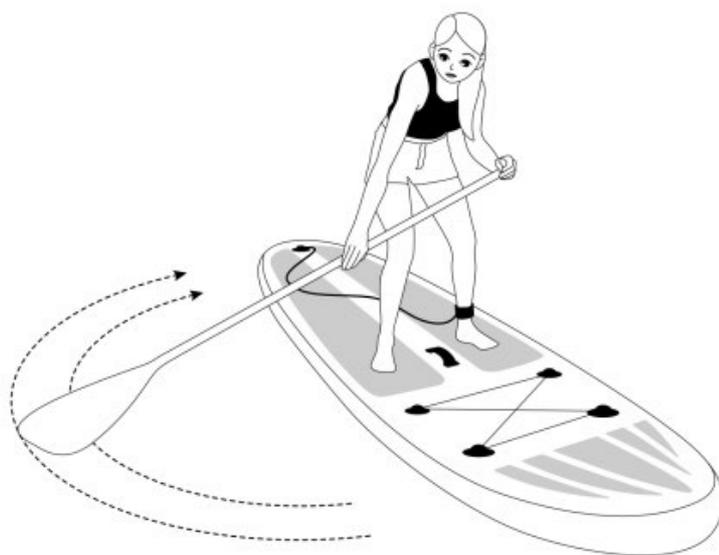


Рисунок 6. Выполнение поворота/разворота

2.16. В случае падения занимающегося с сапборда необходимо:

- убедиться в безопасности занимающегося (отсутствие паники, умение плавать, наличие пристегнутого лиша и спасательного жилета на упавшем в воду);

- если упавший потерял весло, необходимо его найти – важно не допустить, чтобы весло уплыло;

- убедиться, что занимающийся может подняться на доску по заранее изученному алгоритму. Забираться на доску необходимо в самом широком месте доски, то есть там, где центральная ручка.

2.17. Помощь упавшему занимающемуся включает в себя следующие мероприятия. Нужно создать более устойчивое положение сапборда для пытающегося вползти на доску. Для этого не спускаясь со своей доски в воду, подплыть поближе к нуждающемуся в помощи, надавить рукой или своим веслом на противоположный борт доски относительно вползающего человека, чтобы его доска приняла уравновешенное положение по отношению к нему и не смогла перевернуться. Тащить за одежду или за руку, нуждающегося в помощи не стоит. Из-за этого может сместиться центр тяжести, и вы окажетесь вместе с ним в воде.

ВАЖНО! Если не удалось забраться на сапборд, можно использовать его как опору – держась за доску и работая ногами как пловец, благополучно причалить к берегу.

2.18. Завершение занятия проводится по сигналу тренера, преподавателя или инструктора. После сигнала все перемещения кроме направления к берегу запрещены. Лицо, проводящее занятие, выходит на воду последним, убедившись в численном составе занимающихся, присутствующих на берегу.

2.19. Занятия дисциплиной «доска с веслом» проводятся по утвержденным программам в соответствии с учебно-тренировочным, тренировочным или учебным графиком по утвержденным темам в соответствии с расписанием занятий.

3. Подготовка инструкторов по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

3.1. Приоритетные направления развития отрасли спорта в стране закреплены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия), разработанной в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 г. и 6 октября 2020 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р). Реализация Стратегии ориентирована «на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия».

3.2. На современном этапе развития физической культуры и спорта важную политическую и социальную ценность приобретает не только спорт высших достижений, но и возрастает роль физического воспитания, как системы формирования здорового, физически совершенного, социально активного поколения. В Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года» поставлена задача доведения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55%, что соответствует увеличению количества занимающихся на 25 млн. человек и требует подготовки кадров современной формации.

3.3. Поставленные цели и стремительно прогрессирующий рынок труда, предъявляющий современные требования, необходимые для успешной трудовой деятельности специалистов, диктует нарастающую потребность в подготовке квалифицированных кадров и в области спорта, а также определённой коррекции подходов к профессиональному образованию.

3.4. В связи с этим обучение инструкторов по дисциплине «доска с веслом» должно опираться на деятельностно-компетентностный подход

в дополнительном профессиональном образовании может стать наиболее эффективным вариантом организации процесса подготовки кадров сферы физической культуры и спорта.

3.5. Деятельностный подход направлен на организацию педагогического процесса, а компетентностный подход ориентирован на достижение определенных результатов, приобретение значимых компетенций в контексте свободного выбора. Вместе с тем, овладение компетенциями невозможно без приобретения опыта деятельности, т.е. *компетенции* и *деятельность* неразрывно связаны между собой.

3.6. Деятельностно-компетентностный подход – это подход, реализующий деятельностный характер образования, при котором учебный процесс ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность человека применять имеющиеся знания, накапливая новые. Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения обучаемого в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции.

3.7. Для эффективной подготовки инструкторов по дисциплине «доска с веслом» следует определить следующую структуру деятельностного подхода. Компетенции формируются в процессе деятельности и ради будущей профессиональной деятельности. В этих условиях процесс обучения приобретает новый смысл, он превращается в процесс *учения / научения*, т.е. в процесс приобретения знаний, умений, навыков и опыта деятельности с целью достижения профессионально и социально значимых компетентностей.

3.8. Реализация здоровьесберегающей деятельности учащейся молодежи на профессионально-ориентированном уровне эффективно осуществляется путем совершенствования двигательной активности с привлечением методов различных видов спорта. В данном контексте современный и набирающий популярность вид спорта «сёрфинг» может

служить не только средством физической культуры, но являться инструментом обновления системы подготовки квалифицированных кадров.

3.9. Данный уровень предполагает функционирование, прежде всего «Школы инструкторов» (далее – Школа), и как следствие создание в ПОО спортивных секций (групп) по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), привлечение студенческого и преподавательского состава к здоровому образу жизни путем регулярного проведения массовых культурно-спортивных мероприятий на воде.

3.10. Вовлечение слушателей в деятельность по организации студенческих команд по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») – чрезвычайно важный процесс, так как «актуально осознаваемым является лишь то содержание, которое выступает перед субъектом как предмет, на который непосредственно направлено то или иное действие».

3.11. В свою очередь, деятельность Школы должна охватывать вопросы государственно-общественной системы подготовки кадров по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), прежде всего, для ССК ПОО, в соответствии с требованиями, предъявляемыми для развития вида спорта «сёрфинг».

3.12. Согласно методическим рекомендациям, утвержденным и.о. Министра спорта Российской Федерации П.А. Колобковым 17 января 2020 года «введение в действие отраслевой рамки квалификаций, ... механизмов внедрения профессиональных стандартов ... позволит установить оптимальный порядок разработки образовательных программ подготовки специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта».

3.13. При разработке образовательных программ Школы необходимо учитывать все выше сказанное, а также «соотнесение требований профессиональных стандартов в части трудовых функций и трудовых действий». Формируя содержание и перечень программ дополнительного профессионального образования (далее – программ ДПО) для подготовки

инструкторов по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») необходимо учитывать, прежде всего:

профессиональные стандарты:

- «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н;

- «Инструктор-проводник», утвержденный приказом Минтруда России от 24 декабря 2021 г. № 914н;

- «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н;

- правила по виду спорта «сёрфинг», утвержденные приказом Минспорта России от 18 апреля 2017 г. № 358;

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг», утвержденный приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 488.

3.14. Целью реализации программ ДПО по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») должно стать совершенствование и (или) формирование профессиональных компетенций слушателей в области построения и реализации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»).

3.15. Планируемые результаты обучения – это совершенствование и (или) формирование профессиональных компетенций (например, таблица 2) у слушателей, способствующих дальнейшему продвижению и развитию среди учащейся молодежи вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), а также создание спортивных команд в стенах образовательных организаций по данному виду спорта.

Таблица 2. Перечень компетенций на примере профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»

Профессиональные компетенции	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
<p>ПК 1. Осмысленное применение знаний нормативных и правовых актов сферы физической культуры и спорта в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные положения профессионального стандарта в сфере ФКиС, например, «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять знания нормативных и правовых актов сферы ФКиС в профессиональной деятельности
<p>ПК-2. Информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил поведения на воде и использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физическому развитию; – правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря; – осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря.

<p>ПК 3. Планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»)</p>	<p>Знать: задачи и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»); – особенности организации и проведения занятий и специфику вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»); – технику безопасности на воде; – режимы тренировочной работы;</p> <p>Уметь: – организовывать и проводить тренировочные занятия согласно разработанной программе и методикам физического воспитания с учетом состава группы по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), а также с учетом возраста и подготовленности занимающихся; – регулировать физическую нагрузку занимающихся; – обеспечивать безопасность занимающихся при проведении физических и спортивных занятий на воде.</p>
---	--

3.16. Образовательные программы, реализуемые в рамках деятельности Школы могут быть следующие:

- дополнительные профессиональные программы повышения квалификации (программы ПК – объемом не менее 16 часов);
- программы профессиональной переподготовки (программы ПП – объемом не менее 250 часов);
- краткосрочные тематические образовательные вебинары и мастер-классы (ОВ – обязательные требования к объему отсутствуют).

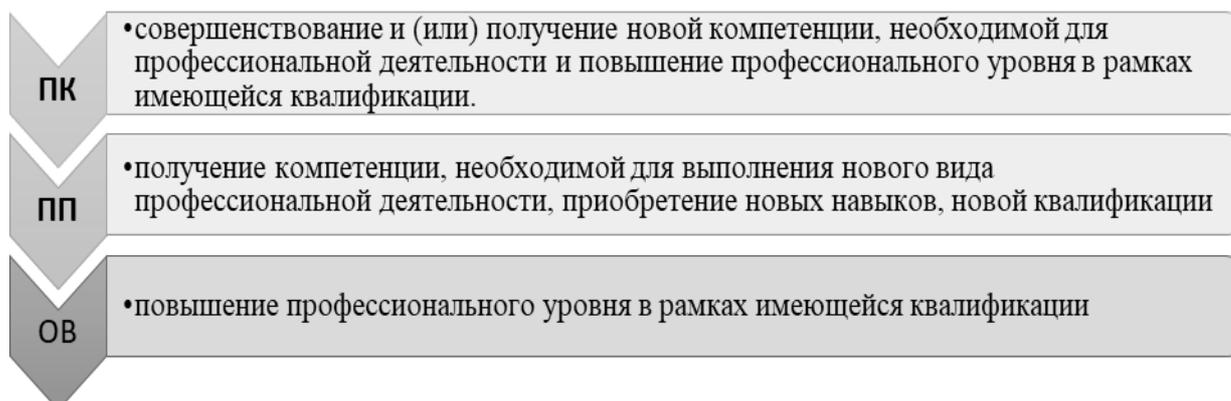


Рисунок 7. Преемственность компетенций специалистов

3.17. Реализация первых двух видов программ (дополнительных профессиональных программ – повышения квалификации и профессиональной переподготовки) возможна при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности, либо на основе сетевой формы их реализации. Согласно статье 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

3.18. Обучение по дополнительным профессиональным программам осуществляется как одновременно и непрерывно, так и поэтапно (дискретно), в том числе посредством освоения отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), прохождения практики, применения сетевых форм, в порядке, установленном образовательной программой и (или) договором об образовании.

3.19. Необходимо учитывать разноуровневость подготовки инструкторских кадров с учетом уровня квалификации и перечня трудовых функций, предусмотренных профессиональными стандартами и соответственно выстроенной системой подготовки специалистов в Школе. Например, начальный, базовый, специализированный или продвинутый (высший) уровни (направления).

Таблица 3. Уровни подготовки инструкторских кадров

Уровень подготовки	В соответствии с профессиональным стандартом		Объем часов подготовки (не менее)
	Обобщенная трудовая функция	Уровень квалификации	
Начальный	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	3	72

Уровень подготовки	В соответствии с профессиональным стандартом		Объем часов подготовки (не менее)
	Обобщенная трудовая функция	Уровень квалификации	
Базовый	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	4	144
Специализированный	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	5	72
Продвинутый (высший)	Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся	6 или 7	144

3.20. Поэтапность (дискретность) прохождения обучения заключается также в обеспечении совместимости программ различных уровней подготовки – последовательное продвижение от программ низкого уровня к более высокому. Например, на базовый уровень не допускается зачисление слушателя, без прохождения курса начального уровня за исключением особых условий зачисления на отдельные модули, закрепленные образовательной программой.

Таблица 4. Требования к опыту практической деятельности слушателей

Уровень подготовки	Опыт практической деятельности при зачислении	Особые требования по итогам обучения
Начальный	Опыт не требуется. Приветствуется участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и/или соревнованиях по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»)	Сдача теоретического и практического экзаменов, с последующей стажировкой в организациях-партнерах Школы

Уровень подготовки	Опыт практической деятельности при зачислении	Особые требования по итогам обучения
Базовый	Наличие удостоверения (сертификата) инструктора начального уровня. Обязательное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и/или соревнованиях по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»). И/или наличие практического опыта деятельности в качестве инструктора	Сдача теоретического и практического экзаменов, с последующей стажировкой в образовательной организации с целью организации занятий по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»)
Специализированный	Наличие удостоверения (сертификата) сертификата инструктора базового уровня. На отдельные модули курса дополнительные требования – наличие образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта. Опыт организации внутренних соревнований в стенах колледжа (профессиональной образовательной организации).	Сдача теоретического и практического экзаменов (с последующей рекомендацией на трудоустройство)
Продвинутый (высший)	Наличие удостоверения (сертификата) сертификата инструктора специализированного уровня и образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта. Опыт методического обеспечения занятий и/или организации соревнований по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»)	Сдача теоретического и практического экзаменов. Привлечение к методической работе по развитию и продвижению вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»)

3.21. В зависимости от уровня подготовки необходимо учитывать требования к образованию слушателей, зачисляемых на образовательные программы. Например, для прохождения специальной подготовки (специализированный уровень) требование к образованию для зачисления слушателя – не ниже среднего профессионального образования.

3.22. Кроме вышеуказанных условий подготовки кадров также могут быть сформированы образовательные программы по подготовке юных инструкторов, инструкторов детских программ, инструкторов фитнес

программ на сапдоске и др. Требование к образованию для зачисления слушателя на программы юных инструкторов – не ниже основного общего образования.

3.23. Реализация процесса обучения в Школе предполагается в различных форматах, а также по модульной системе (как описано выше), когда обучающие осуществляют свободный выбор тематики каждого «модуля» и количество модулей, исходя из своих информационных и образовательных потребностей. Данный факт в итоге позволит по результатам обучения собрать определенный объем часов, необходимый, например, для прохождения процедуры профессиональной аттестации по месту работы (учебы).

3.24. Рекомендуемые формы обучения:

3.24.1. Очный формат обучения – осуществляется прямая передача информации посредством лекционных и практических занятий с преподавателем, предлагая максимальное погружение в изучаемую тему. Это наиболее эффективный и традиционный формат обучения, позволяющий обеспечить полноценную обратную связь с обучающимися. Живой формат вопрос-ответ способствует добиться образовательного результата быстро и надежно, а также получение практического опыта, возможности лично освоить необходимые профессиональные навыки.

3.24.2. Заочная форма обучения — интерактивное обучение с применением технологий электронного обучения и открытым доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Предлагаемый учебный материал в формате видеолекций иллюстрируется презентациями, схемами, таблицами, фотографиями, скрайбингом и т.д. Такой формат обучения совмещает возможность широкого охвата аудитории, используя также интерактивные возможности взаимодействия обучающихся с преподавателем в рамках онлайн-консультаций, сохраняя непрерывность процесса обучения и постоянный контроль его результатов.

3.24.3. Очно-заочный формат обучения – это прежде всего, очное посещение практических занятий по отдельным дисциплинам. Также данная форма обучения расширяет круг применяемых образовательных средств – одновременно позволяет оставшиеся дисциплины программы курса изучать не только с преподавателем в группе, но и самостоятельно в любое удобное для обучающего время в формате видеозаписи или других интерактивных форм (технологий электронного обучения). Выполнение заданий в рамках промежуточной и итоговой аттестации в форме итогового тестирования (экзамена) предполагается в рамках отдельных мероприятий Школы.

3.25. Дополнительная профессиональная образовательная программа также может реализовываться полностью или частично в форме стажировки. Стажировки могут осуществляться на территории ПОО как часть образовательного процесса, и/или на объектах партнеров сетевого взаимодействия в ходе практической деятельности.

3.26. Виды стажировки в рамках реализации образовательных программ:

- деятельность с активными формами отдыха на прокатных базах в течении определенного программой времени (для начального уровня);
- деятельность в качестве стажера в образовательной организации или на спортивном объекте (клубе) (для базового уровня);
- деятельность в качестве инструктора или тренера секции по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») на базе образовательной организации (для специализированного уровня);
- деятельность в качестве методиста, педагога дополнительного образования (для продвинутого уровня).

3.27. Стажировка также может носить индивидуальный характер, содержащий как самостоятельную теоретическую подготовку, так и практическое приобретение профессиональных и организаторских навыков посредством общения с наставником.

3.28. С целью дальнейшего профессионального развития слушателей необходима организация мероприятий, направленных на формирование профессиональных умений и навыков через неформальный обмен опытом – наставничество. А также через стажировочные мероприятия в ведущих спортивных организациях, развивающих вид спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»); через участие в практических тренингах и решении проблемных кейсов, тематических мастер-классах по различным направлениям подготовки (ОФП и СФП) и других образовательных формах, в том числе по подготовке спортивных судей различной категории по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»).

3.29. Итоговая аттестация (тестирование / экзамен) при любой форме реализации образовательной программы может быть с использованием средств электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

3.30. При формировании базы оценочных средств необходимо учитывать индикаторы достижения компетенций, соответствующие требованиям профессиональных стандартов. И как обязательный элемент – практические задания, дающие оценку владению умениями и навыками различных предметных областей.

3.31. Слушатели, освоившие образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, вправе получить документ о квалификации в порядке, установленном законодательством Российской Федерации:

- дополнительные профессиональные программы повышения квалификации – удостоверение установленного образца;
- программы профессиональной переподготовки – диплом о квалификации;
- краткосрочные тематические образовательные вебинары и др. формы обучения – сертификаты по темам обучения.

3.32. Формами учебных занятий в Школе могут являться: лекции, практические занятия, тематические семинары, проблемные кейсы, учебно-

тренировочные мероприятия на специализированных тренировочных площадках, консультации с преподавателями Школы или наставниками, самостоятельные занятия слушателей и контрольные работы (тесты/экзамен) в рамках текущего и итогового контроля знаний, определенные учебным планом образовательной программы.

3.33. Требования к слушателям программ. Слушателями Школы могут быть лица, желающие освоить умения и навыки инструктора по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), не моложе 18 лет (в случае необходимости наличия помощника для преподавателя физической культуры в ПОО данный возраст может быть – 16 лет), согласные выполнять требования, указанные в документах, регламентирующих образовательные мероприятия Школы и представившие необходимые документы для зачисления.

3.34. Для зачисления на обучение подполнительным профессиональным программам повышения квалификации и программам профессиональной переподготовки допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Для зачисления на обучение по программам краткосрочных тематических образовательных вебинаров и мастер-классов допускаются:

- все желающие, не моложе 16 лет.

3.35. Рекомендуемые темы, обязательные для изучения в рамках реализации образовательных программ в Школе:

- История развития дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в России.
- Виды активностей на сапборде;
- Сёрфинг (дисциплина «доска с веслом») как официально признанный вид спорта;

- Оборудование и экипировка для занятий сапсёрфингом;
- Организация деятельности инструкторов дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- Техника безопасности на воде при организации занятий по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- Методика обучения базовым движениям и маневрам в дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- Общие подходы к организации тренировочного процесса по дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- Правила спортивных соревнований по дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- Организация спортивных мероприятий по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

3.35.1. При обучении инструкторов рекомендуется использовать интерактивные методы обучения, направленные на анализ двигательных действий спортсменов с позиций биомеханики движения (например, рисунок 8) для повышения эффективности и наукоемкости вида спорта «сёрфинг» и дисциплины «доска с веслом».

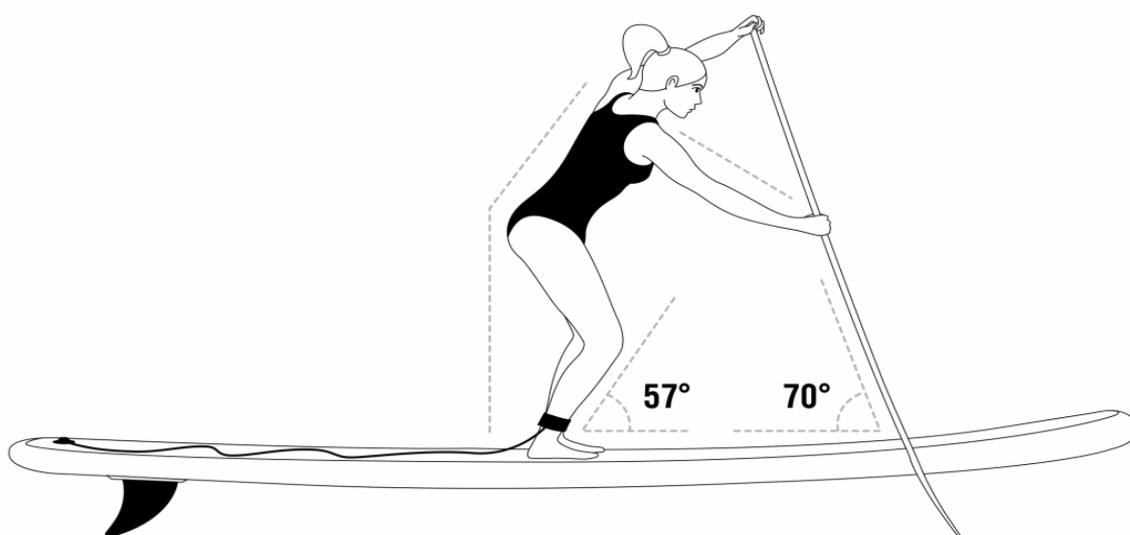


Рисунок 8. Основные показатели биомеханики движения спортсмена при выполнении гребка вперед

3.36. При подготовке инструкторов по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» блок «Специальная подготовка по дисциплине «доска с веслом» вида спорта сёрфинг», должен быть согласован с общероссийской общественной организацией «Российская федерация сёрфинга» и соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг».

3.37. Преимущества содержания системы подготовки инструкторов по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в рамках Школы:

- свобода выбора обучающимися вида образовательной программы, режима ее освоения, поэтапность профессионального роста;
- выстраивание индивидуальной образовательной траектории с возможностью получения практического опыта деятельности в рамках стажировки;
- обеспечение совместимости программ различных уровней подготовки;
- общественно-значимая связь с практической деятельностью в процессе организации здорового образа жизни учащейся молодежи.

IV. Особенности организации занятий спортивной дисциплиной

«доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»» лиц с ОВЗ

4.1. Спортивная дисциплина «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» ввиду своих специфических особенностей требует высокого уровня координации движений, внимания, задействует специфические группы мышц, в том числе мышцы-стабилизаторы. Эти спецификации являются наиболее «слабыми» зонами практически у всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья. Например, у лиц с нарушениями зрения и / или слуха максимально нарушена функция координации движений. Двигательная недостаточность является характерологическим признаком нарушений опорно-двигательного аппарата человека. Занятия в рамках данной спортивной дисциплины положительно сказываются на развитии праксиса, крупной моторики верхних и нижних конечностей.

4.2. Спортивную дисциплину «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» следует рассматривать в качестве мощного средства адаптивного физического воспитания (адаптивный сапсёрфинг). Неслучайно в настоящее время набирает популярность термин «серф-терапия» в среде практиков и исследователей адаптивной физической культуры, неврологии и нейрореабилитации. К сожалению, в настоящее время практики использования серф-терапии для лиц с ОВЗ, инвалидов крайне слабо проработаны. В Российской Федерации известен только один прецедент развития данной практики: проект «Серфтерапия – реабилитация детей и молодежи средствами адаптивных водных видов спорта». География данного проекта также достаточно ограничена: Калининградская область, Крым и г. Москва.

4.3. В некоторых зарубежных работах представлен достаточно успешный опыт реабилитации лиц с черепно-мозговыми травмами, перенесшими инсульт посредством сёрфинга, в том числе и сап-сёрфинга. Прежде всего стоит отметить исследование К. Гиббса, Л. Уилки, Дж. Джармана, А. Баркер-Смит, А. Х. Кемп, З. Фишер «На волне

к благополучию: качественная оценка серф-терапии для людей с черепно-мозговыми травмами».

4.4. При обучении лиц с ОВЗ спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг», а также при использовании ее элементов для реабилитации данной категории граждан необходимо учитывать следующие факторы:

- нозологию;
- множественность нарушений развития;
- возраст;
- степень социальной интеграции;
- наличие / отсутствие психологических барьеров (например, водобоязнь, необходимость тьютора при психологических проблемах коммуникации и пр.).

4.5. Для лиц с ОВЗ при организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» необходимо рассматривать в трех тренировочных пространствах: спортивный зал, бассейн, открытая вода.

4.6. Основной принцип организации занятий – от простого к сложному.

4.7. При организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» с лицами с ОВЗ всех нозологий рекомендуется использовать элементы как минимум следующих техник:

- дыхательная гимнастика;
- мозжечковая гимнастика на координацию движений;
- игровой стретчинг;
- элементы хатха-йоги;
- лечебно-профилактический танец;
- использование коррекционных платформ, например, BOSU;
- сухое плавание на доске, на доске с веслом.

По сути, занятия спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» представляют собой балансовую тренировку, а также проприоцептивную тренировку.

4.8. Проприоцепторы – это нервные рецепторы, находящиеся в мышцах, суставах и связках, обеспечивающих отправление сигналов в мозг о работе мышц и обратно. Проприоцепторы обеспечивают чувства положения, движения и силы. В рамках организации занятий лиц с ОВЗ спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» потенциал проприоцептивных тренировок заключается в усилении способностей деятельности в условиях нестабильности пространства. Проприоцептивные упражнения позволяют развивать трансфер сигналов, идущих от конечностей в мозг.

4.9. Первое занятие для всех нозологических групп необходимо начинать со знакомства с доской и веслом, особенностей спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг». Необходимо отметить, какие физические качества и двигательные способности развиваются в данном виде спорта, в чем его преимущества.

4.10. В основе вводных занятий лежит освоение координации на доске. Сначала доска лежит на твердой поверхности. Необходимо использовать простые упражнения: потрогать доску, постоять на доске, залезть на нее, слезть, перешагнуть, наклониться.

4.11. Постепенно добавляются усложнения, связанные с различными движениями рук, добавления предметов (весло). Постепенно упражнения для мышц рук и плечевого пояса необходимо усложнять: смена рук, при удержании весла, весло над головой и т.д. Безусловно, здесь необходимо провести аналогию с балансировочной доской, однако роллеры сразу не рекомендуется добавлять. Наиболее простым способом усложнить операции с доской – добавить условия, при которых потребуются применять балансировку, тем самым осуществляется тренировка координации движений. В этом отношении беспроигрышным вариантом будет следующее: надо положить доску на гимнастический мат, это обеспечит неустойчивость положения.

4.12. У лиц с ОВЗ, как правило, имеется нарушение координации, поэтому подходить к тренировкам с доской необходимо постепенно. Далее, необходимо усложнять операции: балансировка на гимнастическом мате сопровождается движениями рук, в том числе и с предметом (весло). В зависимости от нарушения можно усложнить упражнения, например, поставить доску на гимнастическую палку.

4.13. Во всех циклах упражнений необходимо использовать различные (доступные) плоскости: положение лежа, сидя, стоя.

4.14. Подводящие упражнения для всех нозологических групп:

4.14.1. Дыхательная гимнастика:

Комплекс выполняется в исходном положении «лежа на спине»

- Руки вдоль туловища, ладонями вверх, колени выпрямлены. Сжать кулаки с максимальной силой, медленный вдох носом, разжать кулаки, медленный выдох ртом.

- Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Запрокинуть голову назад (взгляд вверх), медленный вдох ртом, наклонить голову вниз, касаясь подбородком шейной ямки (взгляд вниз), медленный выдох носом.

- Руки вдоль туловища, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять плечи максимально вверх (к ушам), медленный вдох носом, опустить плечи в исходное положение, медленный выдох ртом.

- Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Втянуть живот, давя руками, медленный вдох носом, резко выпихнуть животом руки, быстрый выдох ртом.

- Пальцы рук сцеплены на животе в «замок», колени выпрямлены. Надуть живот, прогибаясь в пояснице, медленный вдох носом, с помощью рук медленное «сдувание» живота, выдох ртом.

- Кисти у плеч, локти на уровне плеч, колени выпрямлены. Свести локти вперед, касаясь друг друга перед грудью, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, максимально сведя лопатки, медленный выдох ртом.

- Кисти у плеч, локти прижаты к ребрам, колени выпрямлены. Поднять локоть вверх (выше уровня плеча), медленный вдох носом, быстро опустить локоть к ребрам, быстрый выдох ртом. То же другим локтем.

- Кисти у плеч, колени выпрямлены. Круговые вращения в плечевых суставах, согнутыми в локтях руками вперед-назад. Дыхание произвольное.

- Руки вдоль туловища, колени выпрямлены. Развести прямые руки в стороны, на уровне плеч, медленный вдох носом, «обнять» себя за плечи со всей силой, медленный выдох ртом.

- Руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, колени выпрямлены. Свести локти вперед (то есть поднять от постели), кисти скользят по поясу, медленный вдох носом, вернуть локти в исходное положение, прогнувшись в пояснице, медленный выдох ртом.

- Руки вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы вместе. Развести носки в стороны, пятки касаются друг друга, медленный вдох носом, быстро вернуться в исходное положение, быстрый выдох ртом.

4.14.2. Общеразвивающие упражнения (стойки, наклоны, повороты, зашагивания, перешагивания и т.д.):

- около доски;
- на доске, лежащей на твердой поверхности;
- на доске, лежащей на гимнастическом мате (для неустойчивости - положения).

4.14.3. Общеразвивающие упражнения с использованием весла из различных исходных положений:

- Средняя стойка, весло в вертикальном положении, хватом обеими руками снизу. Перекрестные перехваты руками до верхнего конца весла и возвращение в исходное положение.

- Основная стойка, весло внизу. 1, 3 – поднять весло вверх, смотреть на весло; 2, 4 – возвращение в исходное положение, смотреть на весло.

- Основная стойка, весло впереди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.

- Сед согнув ноги, туловище отклонено назад, весло под грудью средним хватом. 1,3 – наклон вперёд, вывести весло вперед; 2, 4 – вернуться в и.п.

- Лежа на спине, весло за головой в прямых руках. 1 – поднять правую ногу, вывести весло вперёд и коснуться ноги; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу, вывести весло вперёд и коснуться ноги; 4 – и. п.

- Имитационные движения веслом сидя на доске, стоя на доске.

4.14.4. Использование коррекционной платформы BOSU на занятиях спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» лиц с ОВЗ. BOSU – замечательный помощник для укрепления вестибулярного аппарата, развития координации и равновесия, выравнивания осанки при сколиозе, лордозе, придания суставам гуттаперчевости, всех видов растяжки, а также он способен задействовать глубинные мышцы (они отвечают за кровоснабжение, подвижность суставов, стабильность нервной системы). В основе задействования глубоких стабилизационных мышц – удержание равновесия и владение координацией, когда напряжение участков мышечных связей происходит неосознанно.

Прежде чем приступить к упражнениям на развитие баланса с применением тренажера, необходимо выполнить ряд упражнений, направленных на подготовку организма к предстоящей нагрузке:

- Исходное положение: стоя на полусфере, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, корпус в наклоне, спина прямая, руки на поясе. Упражнение: вдохните, выпрямите правую руку вверх, слегка сгибая в локтевом суставе, а левую отведите назад, сохраняя спину прямой и сводя лопатки к центру, на выдохе - смена рук;

- Исходное положение: разверните полусферу куполом вниз, поставьте руки на основание полусферы шире плеч, соедините стопы, колени вместе и подтяните живот, спина прямая. Упражнение: сохраняя спину прямой, на выдохе согните ноги в коленном суставе, касаясь пола слегка, на вдохе вернитесь в исходное положение;

- Исходное положение: упор стоя на коленях, руки на ширине плеч, спина прямая, мышцы живота в напряжении. Упражнение: сохраняя баланс, на выдохе отведите правую ногу назад. В этом положении задержитесь 3-5 с. Для усложнения упражнения попробуйте отвести руку вверх;

- Исходное положение: лежа на животе на полусфере, руки на полу шире плеч, носки касаются пола. Упражнение: вдохните, попытайтесь оторвать ноги от пола, удерживая руки на полу, сохраняя спину прямой, на выдохе – вернитесь в исходное положение. Для усложнения упражнения оторвите руки от пола, выпрямляя их в локтевом суставе и оставляя стопы на полу;

- Исходное положение: сидя на полусфере, руки в опоре под плечами, кисти направлены вперед, ноги согнуты и на весу, спина округлая, мышцы живота в напряжении. Упражнение: выдыхая, попытайтесь оторвать обе ноги от пола и удержать баланс, сохраняя спину округлой.

- Важно помнить, что первоначально упражнения выполняются с поддержкой тренера, по мере усвоения ребёнок может пробовать самостоятельное выполнение упражнений. Для лиц с нарушениями зрительного анализатора необходимо сократить время выполнения упражнения на статическое напряжение.

Комплекс упражнений на развитие баланса с применением BOSU:

- Зашагивание на BOSU одной и двумя ногами;
- Стойка на двух ногах на выпуклой части BOSU с опорой на весло;
- Стойка на двух ногах на выпуклой части BOSU без опоры;
- Стойка на двух ногах на выпуклой части BOSU с различным положением и движением рук (руки вперед, вверх, разведение рук в стороны, круговые вращения рук, маховые движения и т.д.);
- Стойка на одной ноге на выпуклой части BOSU с поддержкой тренера;
- Стойка на двух ногах на выпуклой части BOSU с одновременным выполнением имитационных движений гребли без весла;
- Стойка на двух ногах на выпуклой части BOSU с одновременным выполнением имитационных движений гребли веслом.

После проработки данных упражнений необходимо усложнить задачу и выполнять их на перевернутом BOSU (полусферой вниз) для меньшей устойчивости или разместить на тренажер непосредственно саму доску для сапсёрфинга (идентично пребыванию на воде).

4.14.5. Использование элементов хатха-йоги на занятиях спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» лиц с ОВЗ. Включение в тренировки с лицами с ограниченными возможностями здоровья элементы йоги помогут улучшить их психическое и функциональное состояние, двигательную активность, увеличить адаптивные резервы организма, тренировать вестибулярный аппарат. Самым подходящим и безопасным видом йоги, направленным на оздоровление, является хатха-йога.

Классическая хатха-йога основана на выполнении упражнений в статике в комплексе с дыханием и высокой концентрацией внимания. Элементы хатха-йоги целесообразно применять при подготовке к выходу на воду, поскольку она поможет снять психоэмоциональное напряжение и подготовить организм к предстоящей нагрузке.

а) Поза горы (Тадасана): Стоя, поставив ноги на ширине бедер. Вдохните, поднимите обе руки и сцепите пальцы прямо над головой. Перенесите вес на стопы и поднимите пятки. Почувствуйте, как ваше тело растягивается от пальцев ног до кончиков пальцев. Выдохните, опуская руки и пятки. Повторяйте по мере необходимости.

Преимущества: укрепляет ноги, мышцы спины, ягодицы и руки и создает стабильность в плечевых суставах. Кроме того, он улучшает осанку и равновесие, а также снимает дискомфорт в области седалищного нерва.

Риски и противопоказания: избегать при низком кровяном давлении, задействовать подколенные сухожилия, если есть гиперэкстензия ног.

б) Поза дерева (Врикшасана): Встаньте во весь рост, согните правое колено и поставьте стопу на внутреннюю часть левого бедра. Держите опорную ногу прямой и найдите равновесие. Вдохните и поднимите руки над головой, затем сведите ладони вместе. Сосредоточение внимания на

объекте прямо перед собой может поддержать устойчивое равновесие. Продолжайте делать длинные глубокие вдохи и расслабляйтесь в позе. После завершения медленно выдохните, отпустите правую ногу и отведите руки в стороны. Повторите позу слева.

Преимущества: растягивает спину, ноги и руки, улучшает концентрацию и равновесие.

в) Поза моста (Сету Бандхасана): Начните из исходного положения лежа на спине с руками по бокам. Согните колени так, чтобы стопы были ровными, и зажмите ладонями лодыжки. Вдохните и поднимите спину расслабленным движением. По желанию можно приподнять пятки для более глубокой растяжки. Сохраняйте это положение и продолжайте делать медленные вдохи и выдохи. Опустите спину вниз с глубоким выдохом и отдохните.

Преимущества: растягивает грудную клетку, шею и позвоночник, снимая напряжение. Он может стимулировать органы брюшной полости, а также легкие и щитовидную железу, что способствует улучшению пищеварения. Поза может уменьшить беспокойство, усталость, боли в спине. Наконец, поза моста является терапевтическим средством при таких заболеваниях, как синусит, остеопороз, высокое кровяное давление и астма.

Риски и противопоказания: если есть травмы шеи или спины, следует избегать выполнения этой позы.

Элементы хатха-йоги целесообразно применять на занятиях систематически. Для усложнения задачи можно в качестве опоры использовать мягкую поверхность для неустойчивости положения, в результате чего будет необходимо прилагать больше усилий.

4.14.6. Сухое плавание (выполняется на доске, лежащей на твердой поверхности, затем в неустойчивом положении). Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц – рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Сюда относятся одноименные и разноименные махи руками и ногами вперед и назад, одновременный подъем прямых рук и ног, имитация плавания, всплывания.

Переход в бассейн, а затем в открытую воду необходимо осуществлять только после того, как обучающиеся приобретут достаточную уверенность в движениях и их координации. Выход на воду начинается из положения лежа или сидя. Сначала рекомендуется дать почувствовать воду без весла. Потом следует использовать имитационные движения весла. Только после обретения координационной уверенности рекомендуется использовать весло в связке с доской.

Для установления контакта с обучающимися, имеющими множественные отклонения в развитии необходимо использовать альтернативную коммуникацию. Альтернативная коммуникация используется при нарушении слуха, при двигательных нарушениях, при умственной отсталости, аутизме, при специфических органических проблемах артикуляционных органов, при прогрессирующих заболеваниях, травмах, ограничениях речевых возможностей. Как правило, выбор вспомогательного средства донесения информации индивидуален.

Простейшие упражнения выполняются по принципу «Делай как я», фронтальным методом, зеркально (если обучающийся выполняет наклон вправо, педагог выполняет его влево). Упражнения, требующие поддержки, выполняются после разрешения обучающегося помочь ему. Обучающиеся с расстройствами аутистического спектра работают в паре с тьютором, далее с поддержкой педагога.

Среди упражнений на установление контакта с занимающимися может быть совместная работа с предметом, передача предмета друг другу, упражнение «Зеркало» (сначала один безошибочно повторяет движения за другим, затем наоборот), упражнения йоги, которые выполняются навстречу друг другу, упражнения, которые выполняются сидя спиной, боком друг к другу (например, из положения стоя на одной ноге, спиной друг к другу, передавать предмет, чередуя стороны). Необходимо создавать ситуацию успеха для занимающегося и не забывать про похвалу за малейшие достижения.

4.15. Рассмотрим специфику организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» для различных нозологических групп.

4.15.1. Лица с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Нозология ТНР является самой распространенной и имеет различные степени проявления (от речевых недостатков до немоты), соответственно имеет различную природу. Тем не менее последствия нарушения речи вне зависимости от источника, как правило, имеют одинаковую клиническую картину. Прежде всего страдают сенсорная, когнитивная и эмоционально-волевая сферы. Это связано с тем, что нарушения речи, по сути, вызываются нарушениями в работе ЦНС.

Перечислим особенности лиц с ТНР, которые имеют значение при адаптивном физическом воспитании в целом и при занятии спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в частности. Прежде всего для лиц данной категории характерна неустойчивость произвольного внимания, отмечается недостаточность вербальной памяти, кратковременной памяти. Диагностируется повышенная утомляемость, что связано с необходимостью затрат дополнительной энергии организма на преодоление барьеров, вызванных нарушением речи.

Также регистрируются отклонения в эмоционально-волевой сфере, что проявляется в недостаточном уровне внешней и внутренней учебной мотивации, в том числе двигательной мотивации. Проблемы, обусловленные низкой самооценкой, могут вызывать неустойчивость эмоционального фона, что проявляется в агрессивном поведении, раздражительности. В конечном счете начинает страдать коммуникативная сфера.

Эти факторы осложняют работу с обучающимися данной категории.

Ключевыми принципами организации работы с лицами с тяжелыми нарушениями речи является одновременное использование физических и артикуляционных упражнений. Например, артикуляционная гимнастика параллельно с наклоном доски:

- влево, потом вправо (наклон доски и языка), вытягивание гласных звуков при подъеме доски вверх и затухание при опускании доски вниз;

- использование артикуляционных упражнений с попутным раскачиванием доски или подъемом весла;

- использование в разных плоскостях: положение лежа, сидя, стоя и одновременно артикуляционная гимнастика.

Подключение игрового стретчинга производится со звуковым сопровождением: например, «Высоко-высоко в небе» – обучающийся, стоя на доске, тянется вверх и произносит звук «Ррр».

Основной целью упражнений является ритмизация устной речи. Для этого используем двигательные упражнения с одновременным проговариванием вслух постепенно усложняющихся речевых заданий, движения с проговариванием звуков, слогов, слов, фраз.

Упражнения по тренировке движений пальцев рук не только помогают освоить правильный хват весла, но и оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Сюда входит:

- сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны),

- выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди, упражнения с замком (пальцы переплетены, ладони сжаты), сдавливание ладоней,

- повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя замка,

- свободное постукивание пальцами.

4.15.2. Глухие и слабослышащие лица. Для различного типов нозологий с нарушениями слуха характерологическими признаками являются проблемы, связанные с восприятием и переработкой прежде всего вербальной информации, как следствие, данные затруднения влияют в целом на мышление. Отмечается доминирование конкретно-образного мышления, диагностируются трудности в освоении абстрактных понятий.

Для всех типов глухих и слабослышащих лиц характерным является угнетение двигательной сферы. Данные обстоятельства вызваны недостаточной функциональной активностью вестибулярного аппарата. Это проявляется в затруднениях, которые обучающиеся испытывают в координации движений, контроля темпа, ритма, плавности или скорости движений. Кроме того, отмечаются сложности, вызванные пространственной ориентировкой. Как правило, эти особенности глухих и слабослышащих лиц влияют на их обучаемость в плане овладения двигательными навыками, обеспечивающими баланс, равновесие и координацию движений. Выявляются проблемы с прямостоянием глухих и слабослышащих лиц, а также с осанкой.

При работе с данной категорией обучающихся необходимо учитывать тот факт, что они дезориентированы, у них нарушен вестибулярный аппарат. Поэтому мы работаем с упражнениями на ориентировку в пространстве. Все упражнения должны сопровождаться усилением зрительного контроля. Упражнения на равновесие, балансирование выполняются в сочетании с четким звуковым или цветовым сигналом. Например: по сигналу свистка (для слабослышащих) или цветовой карточки (для глухих) поднять весло вверх.

Обязательно необходимо подключать упражнения на смену сторон: стоять слева или справа от доски по звуковому сигналу (сигнальному цвету), с изменением положения стоя, сидя, лежа.

Перечислим основные упражнения:

- Упражнения для развития равновесия: ходьба по дорожке шириной 15-20 см, доске, с предметами и без предметов.
- Движения головой; повороты вправо-влево; наклоны вперед-назад в ходьбе по доске с различными движениями рук.
- Перешагивания через доску обычным шагом и боком, обход доски передом и спиной вперед.
- Имитационные движения веслом на твердой поверхности, сидя, стоя на коленях, стоя на доске.

- Упражнения со звуковым и визуальным сигналом. Например: из исходной точки по свистку взять весло, зелёная карточка – занять позицию на доске, двойной свисток- вернуться в исходную точку.

4.15.3. Слепые и слабовидящие обучающиеся. Для лиц с нарушением зрения характерным являются многие последствия когнитивной и эмоционально-волевой сфер, которые наблюдаются и у лиц с тяжелыми нарушениями речи и слуха. Также последствия слепоты или частичной утраты зрения проявляются в сфере двигательных способностей, а именно наблюдаются нарушения координации, пространственной ориентировки. В целом отмечается недостаточный уровень физического развития.

Факторы, которые следует учитывать при занятиях адаптивной физической культурой со слабовидящими или слепыми обучающимися: недостаточная ловкость, низкий темп выполнения физических упражнений, нарушения координаторных способностей, в том числе это очевидно при выполнении упражнений на равновесие и пространственное ориентирование.

Основными принципами работы с данной категорией обучающихся является ориентация в пространстве и применение технологии сюжетного игрового стретчинга для улучшения воображения, представления образов и формирования ассоциативного ряда.

Ключевые упражнения:

- Повтор простейших двигательных действий с открытыми, а затем закрытыми глазами.

- Ходьба вокруг вертикально расположенного весла, держа одной/двумя руками в обе стороны.

- Зашагивания на доску для сёрфинга с обеих сторон с открытыми и закрытыми глазами с использованием весла и без него.

- Имитационные движения веслом с использованием цветных карточек (например: зеленая карточка - «можно», красная - «стоп»).

- Стойки с поддержкой на одной и двух ногах, используя неустойчивость доски.

- Стойки с веслом в руках с последующей имитацией гребли.

- Технология сюжетного игрового стретчинга на доске для улучшения воображения, представления образов и формирования ассоциативного ряда.

- Исключить упражнения, в которых идет нагрузка на зрительный анализатор: наклоны, силовые упражнения лежа.

4.15.4. Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Данная нозологическая группа также достаточно разрознена, однако для всех категорий лиц в НОДА характерными являются общие признаки, которые проявляются прежде всего в сфере двигательной активности, двигательных способностей:

- нарушения мышечного тонуса;
- ограничение или невозможность произвольных движений;
- наличие насильственных движений (гиперкинезы и тремор);
- неустойчивость походки, неточность движений рук при перемещении;
- нарушение проприоцептивной регуляции движений, вертикализации;
- синкинезии.

В контексте решения задачи обучения спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» ключевое значение имеют нарушения равновесия и координации, что выражено в неустойчивости при сидении, стоянии или ходьбе (в случае возможности данного действия).

Основными принципами работы с данной категорией граждан является использование комплекса упражнений стретчинга в положении сидя и лежа с добавлением мелких предметов для развития мелкой моторики (перенос руками и ногами различных предметов: мешочки, весло, поменять стороны, сесть, встать, переложить), сухое плавание на доске и лечебно-профилактический танец сидя (на доску необходимо переходить, когда все проработано на скамейке или сидя на полу). Упражнения выполняются

в основном из исходных положений сидя и лежа на доске в сочетании с упражнениями на мелкую моторику рук.

Для укрепления мышечного корсета используется комплекс упражнений стретчинга:

- мышц спины (лечь на доску на спину, притянуть колени к груди, обхватить ладонями голени и сгруппироваться, сохранять положение максимальное количество секунд),

- мышц грудной клетки (в положении стоя на коленях отвести руки назад и соединить их ладонями вверх, на уровне поясницы, одновременно стараясь отводить их назад),

- мышц живота (лечь на живот, поместить согнутые в локтях руки, ладонями вниз, под грудную клетку, медленно разгибая руки, поднять плечи и живот от пола и по возможности максимально прогнуться назад и зафиксироваться),

- мышц рук (вытягивание рук вверх с ладонями в замке из различных исходных положений),

- мышц ног (наклон вперед, упражнение «Бабочка»),

- мышц шеи (наклоны головы с задержкой на 5-10 секунд).

Комплекс лечебно-профилактического танца в исходном положении сидя на доске, который включает в себя наклоны, повороты головы и туловища, сжатие кистей и стоп, различные движения рук под музыкальное сопровождение или счёт.

4.15.5. Лица с интеллектуальными и психическими нарушениями. У данной категории лиц при выполнении самых простейших упражнений на координацию и равновесие улучшается реакция, концентрация внимания и способность к самоконтролю. То, что у них максимально страдает. Для таких обучающихся характерно ослаблен мышечный корсет и нарушена речь.

Основными принципами работы является многоповторность команд, упрощенные формулировки.

Многие лица данной категории не умеют расслабляться, поэтому рекомендуется использовать упражнения стретчинга, йоги.

При очевидной социальной дезадаптации необходимо осуществлять парные упражнения с тьютором, например, перекачивание мяча друг другу, используя наклон доски.

4.15.6. Лицам с задержкой психического развития:

- В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движение выполняется с большим напряжением (например: круговые вращения головы с имитацией гребли на доске).

- Упражнения для ног выполняются из исходного положения стоя (махи, приседания и т.д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с вытягиванием носка, на развитие функции равновесия).

- Особое внимание уделяют упражнениям на формирование навыка рациональной осанки, укрепление свода стопы, дыхания. Например, упражнение «Пловец» (из положения лежа на животе (на доске) необходимо поднять противоположные руку и ногу максимально вверх, прижимая живот, грудь и таз к полу, задержаться в верхнем положении на несколько секунд. Важно: шея не должна напрягаться).

- Поскольку лица с ЗПР отличаются повышенной утомляемостью, каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому, упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Например, после упражнения для туловища (повороты в стороны) следует упражнение для ног и брюшного пресса, затем опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т.д.

4.15.7. Лицам с расстройствами аутистического спектра:

- Дыхательные упражнения выполняются по подражанию, под хлопки, под счет (Из исходного положения руки за голову, развести руки в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох).

- Уделить внимание упражнениям на формирование правильной осанки (лежа на доске в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях с одновременным поднятием весла вперед-вверх).

- Включить комплекс упражнений на мелкую моторику рук для активизации поврежденных отделов мозга (упражнение с веслом или доской: указательный и средний пальцы бегут по ним).

4.15.8. Лицам с умственной отсталостью:

- Характерной особенностью человека с умственной отсталостью является избыточное мышечное напряжение. Именно поэтому им необходимо выполнять упражнения на расслабление (лежа на доске, делая глубокий вдох через нос, поднимать руки вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой, затем опустить руки через стороны вниз).

- У данной категории обучающихся сопутствующими заболеваниями являются нарушение речи и ослабленный мышечный корсет, поэтому к ним также применимы задания на артикуляцию в ходе выполнения основного упражнения и упражнения на укрепление мышечного корсета (нужно лечь на доску и поднять обе ноги вверх, не отрывая поясницу от доски нужно поочередно опускать ноги максимально низко, но не касаясь пола, затем возвращать их в исходное положение). Сначала упражнения выполняются с поддержкой, потом без нее.

После прохождения подготовки на твердой поверхности, регулировки работы весла, отработки правильного хвата и стойки, техник гребли, техники безопасности, определения уровня физической подготовки следует отработать выход на воду (в бассейне небольшой глубины) для изучения техники поворотов.

На воде следует начинать выполнять упражнения в паре с занимающимся из исходного положения сидя, без весла (на удержания равновесия), с постепенным усложнением задачи (по принципу работы на суше) до тех пор, пока занимающийся не будет чувствовать себя уверенно, после чего можно перейти к тренировкам на открытой воде.

V. Использование современных цифровых решений при организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

5.1. ОГФСО «Юность России» в целях выполнения взятых на себя обязательств по вовлеченности детей и молодежи, обучающихся в профессиональных образовательных организациях в детско-юношеский и студенческий спорт, формирует в каждом субъекте Российской Федерации систему студенческих спортивных клубов во взаимодействии с руководителями образовательных организаций.

5.2. Регламентация создания и организация работы студенческих спортивных клубов в системе ОГФСО «Юность России» установлена Методическими указаниями (письмо руководителям региональных отделений от 24 мая 2022 г. № 125).

5.3. Студенческие спортивные клубы в ПОО для их большей включенности в деятельность, проводимую ОГФСО «Юность России» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» рекомендуется создавать в двух форматах:

- как общественное объединение без создания юридического лица – первичной организации Российской общественной физкультурно-спортивной организации «Юность России» с постановкой на учет в региональном отделении;

- как структурное подразделение профессиональной образовательной организации с соответствующим штатным расписанием и финансированием за счет средств образовательной организации, предусмотренной на физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с обучающимися, а также привлеченных средств, в том числе за счет приносящей доход деятельности.

5.4. Проведение регистрации членов студенческого спортивного клуба, первичной организации РОФСО «Юность России» и его мероприятий осуществляется в автоматизированной информационной системе «Мой

спорт» в соответствии с соглашением о совместной реализации проектов в области цифровизации между ОГФСО «Юность России» и АО «Мой спорт» от 6 апреля 2022 г. № 31.

5.5. Регистрация самого студенческого спортивного клуба осуществляется на Единой информационной площадке по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» (далее – ЕИП-ФКиС) на официальном сайте ФГБУ «ФЦОМОФВ» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

5.6. При участии ССК в мероприятиях Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК) и, или студенческих спортивных лиг студенческие спортивные клубы соответственно регистрируются на сайте АССК или спортивной лиги.

5.7. При организации занятий сапсёрфингом возможно использование готовых цифровых решений на основе соглашения о совместной реализации проектов в области цифровизации между ОГФСО «Юность России» и акционерным обществом «Мой спорт», являющегося разработчиком автоматизированной информационной системы «Мой спорт» (АИС «Мой спорт») для органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивных федераций, организаций, реализующих программы спортивной подготовки, тренеров, спортсменов и родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов.

5.8. Платформа предназначена для автоматизации работы организаций, осуществляющих спортивную подготовку, создания условий, обеспечивающих гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, предусматривающих, в том числе:

- создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва;

- осуществление текущего контроля за физическим развитием и успеваемостью по реализуемым программам обучающихся;

- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год.

5.9. Внедрение платформы не требует финансовых затрат и участникам проекта предоставляется на безвозмездной основе.

5.9.1. Ключевые преимущества продукта:

- Оцифровка методик и планов спортивной подготовки (микроциклы-тренировки).

- Электронная база контрольно-переводных нормативов.

- Создание персонального цифрового профиля спортсмена.

- Эффективная коммуникация между тренером, спортсменом и родителем.

- Дневники самоконтроля спортсменов.

- Инструменты оценки эффективности тренировок.

- Мобильное приложение для тренера, спортсмена, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов.

5.9.2. В базовый функционал также входят:

- Цифровые сервисы для граждан (дистанционная подача заявлений на зачисление в спортивную организацию).

- Ведение контингента.

- Автоматизированная подготовка отчетности.

- Присвоение массовых спортивных разрядов.

- Единый реестр объектов спорта.

- Расписание тренировочных занятий.

- Сбор статистики (в том числе по посещаемости).

- QR-коды для регистрации самостоятельно занимающихся физкультурой и спортом.

- Фиксация результатов участия в спортивных соревнованиях.

5.10. В настоящее время цифровая платформа «Мой спорт» работает в 65 регионах страны и объединяет более 1 млн. пользователей. Благодаря цифровым решениям, появилась возможность использовать передовые технологии и методики в тренировочном процессе, а также фиксировать и анализировать темпы цифровизации сферы физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации.

5.11. Ключевой продукт — онлайн-платформа «Мой спорт», создающая единый цифровой контур всей спортивной сферы страны. Он создает следующие возможности:

- Инструктору по доске с веслом не нужно тратить время на заполнение бумажного журнала.

- Администратору обзванивать всех сотрудников, чтобы быть в курсе расписания занятий в СКК.

- Занимающихся получит комментарий о прошедшей тренировке и через одну и ту же систему сможет подать заявку на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

- Родитель несовершеннолетних занимающихся всегда будет «в курсе» достижений ребенка, а также получит уведомление, если, например, тренировку отменили или перенесли.

- Организатор спортивных соревнований и физкультурных мероприятий сможет принимать заявки на мероприятия и формирует с помощью АИС «Мой спорт» текущую и итоговую документацию.

5.12. Приложение МОЙ СПОРТ.СПОРТСМЕН – простой и удобный способ контроля и участия в тренировочном процессе спортсмена, который возможно использовать в деятельности СКК. В данном приложении можно: смотреть расписание занятий, результаты тренировок и соревнований, комментарии от тренера, фото и видео с тренировок.

5.13. «Мой спорт» официально зарегистрирован в реестре операторов персональных данных в Роскомнадзоре (Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций).

Информация о регистрации на портале Роскомнадзора доступна по ссылке - URL: <https://pd.rkn.gov.ru/operators-registry/operators-list/?id=78-21-007982>

5.13.1. Для региональных отделений ОГФСО «Юность России» использование цифровой платформы позволяет осуществлять:

а) Контроль цифровой трансформации спортивных организаций в регионе, включая:

- мониторинг показателей работы в системе организаций, осуществляющих спортивную подготовку в регионе;

- формирование отчетов о качестве работы в системе организаций, осуществляющих спортивную подготовку в регионе.

5.13.2. Для студенческого спортивного клуба:

а) Управление организацией, осуществляющей спортивную подготовку, включая:

- ведение общей информации об организации;

- ведение регистра сотрудников организации;

- ведение регистра занимающихся;

- ведение регистра родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов;

- возможность импорта контингента спортсменов и их родителей из формата электронных таблиц;

- возможность гибкого поиска и фильтрации по реестрам сотрудников, спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов;

- ведение реестра групп в организации;

- ведение информации о секциях (группах) по видам спорта;

- ведение локальных справочников организации;

- ведение информации о местах проведения занятий (спортивных сезонах) в организации;

- возможность перевода групп на следующий спортивный сезон.

б) Управление тренировочным процессом в организации, включая:

- ведение годового тренировочного плана в соответствии с утвержденными программами занятий;

- ведение расписания тренировочных занятий;

- учет выходных дней и индивидуальной подготовки в расписании тренировочных занятий.

в) Управление зачислением в ССК, включая:

- ведение общедоступной информации об организации;

- предоставление общего доступа к странице ССК всем пользователям информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

- прием заявок на зачисление обучающихся в ССК, поданных посредством АИС;

- отправка пользователям, подавшим заявки посредством АИС, уведомлений об изменении статуса заявки;

- назначение тестирований для лиц, претендующих на зачисление в ССК для содействия в выборе вида спорта или занятий физической культурой;

- учет результатов индивидуальных вступительных испытаний;

- обработка поданных заявок и зачисление обучающихся в ССК.

г) Управление используемыми объектами спорта, в том числе размещение информации об объектах спорта, используемых для организации тренировочного процесса на законных основаниях (собственность, аренда, безвозмездное пользование).

д) Планирование тестирований, контрольно-переводных нормативов и иных мероприятий по оценке уровня подготовленности обучающихся, предусмотренных нормативами физической подготовки, включая:

- доступ к системам комплексного мониторинга по видам спорта, подготовленным общероссийскими спортивными федерациями, и модельным характеристикам с учетом специфики видов спорта (спортивных дисциплин) при их наличии;

- доступ к базе контрольно-переводных нормативов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- назначение тестирований на конкретные тренировочные занятия в расписании.

е) Обеспечение присвоения занимающимся спортивных разрядов:

- формирование проектов приказов на присвоение спортсменам массовых спортивных разрядов (третьего, второго и первого юношеских разрядов);

- сохранение присвоенных спортивных разрядов в профиле занимающегося;

- учет ранее присвоенных спортсменам спортивных разрядов и званий, а также почетных спортивных званий в профиле спортсмена.

ж) Обеспечение участия занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях:

- внесение информации на уровне организации о планируемых спортивных соревнованиях;

- сохранение в профиле спортсмена истории участия в спортивных соревнованиях;

- Формирование журнала учета занятий по группам в соответствии с направлениями в ССК.

5.13.3. Для инструкторов и тренеров ССК

а) Просмотр расписания тренировочных занятий.

б) Просмотр общей информации о тренировке, в том числе:

- дате и времени проведения;

- группе спортивной подготовки;

- месте проведения.

в) Ведение планов-конспектов тренировочных занятий при помощи конструктора тренировок.

г) Формирование типовых сценариев тренировочных занятий при помощи конструктора тренировок.

д) Учет выполнения годового тренировочного плана в разрезе разделов подготовки.

е) Ведение журнала посещаемости и достижений спортсменов.

ж) Внесение комментариев спортсменам на тренировках.

з) Внесение результатов тестирований, контрольно-переводных нормативов и иных видов оценивания спортсменов, предусмотренных утвержденной программой подготовки и системой комплексного мониторинга.

и) Отслеживание выполнения спортсменами нормативов.

к) Внесение на уровне организации информации о спортивных соревнованиях с участием спортсменов организации, включая:

- общую информацию о спортивном соревновании;
- список спортсменов, участвующих в спортивном соревновании;
- информацию о результатах спортивного соревнования.

л) Внесение комментариев об участии спортсменов в спортивных соревнованиях.

м) Загрузка медиаконтента с тренировочных занятий и спортивных соревнований.

н) Просмотр дневников самоконтроля занимающихся.

- доступ к системам комплексного мониторинга по видам спорта, подготовленным общероссийскими спортивными федерациями;

- доступ к базе контрольно-переводных нормативов, предусмотренных утвержденной программой спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

5.13.4. Для занимающихся в ССК и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся:

а) Просмотр расписания тренировочных занятий;

б) Просмотр общей информации о тренировочных мероприятиях, в том числе:

- о дате и времени проведения;

- о месте проведения;
- о тренерско-инструкторском составе.

в) Ведение дневников самоконтроля, фиксация в них значений объективных и субъективных параметров самоконтроля.

г) Просмотр информации об участии в спортивном соревновании;

д) Push-уведомления о поступлении нового контента.

5.14. Платформа поддерживает корректное функционирование в следующих режимах:

5.14.1. Штатный режим эксплуатации режим нормального функционирования, характеризуемый полной готовностью АИС «Мой спорт» и ее компонентов. Платформа функционирует в штатном режиме круглосуточно, за исключением времени, отводимого на регламентное обслуживание, и допустимых перерывов для устранения сбоев и отказов. Штатный режим является основным режимом функционирования, обеспечивающим выполнение задач Платформы.

5.14.2. Технологический режим – режим, обеспечивающий ввод и обновление данных, конфигурирование, поддержку или техническое обслуживание Платформы, архивацию и резервное копирование данных с возможным частичным снижением быстродействия и блокировкой отдельных функциональных возможностей. После возникновения отказа в каком-либо компоненте Платформы, режим обеспечивает перевод отказавших компонентов в штатный режим функционирования после идентификации возникшего отказа и устранения его причин.

5.14.3. Аварийный режим – режим аварийного отказа Платформы или ее компонентов (программного и/или аппаратно-технического обеспечения). В этом случае резервные средства контроля и управления обеспечивают безопасную остановку отказавшего компонента для последующего восстановления работоспособности всей Платформы. Платформа предоставляет инструменты диагностирования основных процессов, мониторинга процесса выполнения программ. При возникновении

аварийных ситуаций, либо ошибок в программном обеспечении, диагностические инструменты позволяют сохранять набор информации, необходимой для идентификации и устранения проблемы.

5.15. Подробная техническая инструкция работы в АИС «Мой спорт» представлена в Приложении Д.

5.16. Рекомендуемым дополнительным цифровым решением является использование специализированного приложения Sup-App. Приложение Sup-App предоставляет пользователям: доступ к общей базе знаний о спортивной дисциплине «доска с веслом», возможность общения с другими серферами через групповые чаты, возможность отслеживать и создавать мероприятия по «доской с веслом», возможность отслеживать маршруты, состояние своего здоровья, результаты тренировок, а также прослушивать в приложении музыку и делиться своим опытом и знаниями с другими пользователями приложения. Также приложение позволяет продавать, покупать, арендовать и сдавать в аренду спортивный инвентарь для занятий «доской с веслом».

5.17. Пользователь может получить доступ к странице «База знаний» через приложение Sup-App, где он может узнать или поделиться информацией о сапсёрфинге. С использованием метода случайного ранжирования в приложении представлена функция «От старого к новому» для фильтрации данных, а также содержатся три кнопки для перехода между разделами базы знаний:

5.17.1. Раздел «Знания». В нем представлены все знания, которые пользователи могут добавлять через наше приложение. На странице представлена форма поиска определенных знаний, а также компоненты, которые состоят из фотографии, названия знания, описания, адреса и данных о создателе. Все вышеприведенные данные берутся из сервера Дата-Центра. Также если происходит нажатие на определенный компонент из списка, то пользователь попадает на страницу «InfoKnowledge» (Информация о Знании). На странице «InfoKnowledge» представлены значения, которые

берутся из базы данных сервера Дата-Центра в зависимости от выбранной записи. На странице указывается информация о компонентах из списка по типу: название знаний, фотография, адрес, где находится данное знание, имя и фамилия создателя данной записи и её описание.

5.17.2. Раздел «Мероприятия». В нем представлены все мероприятия, которые пользователи могут добавлять через наше приложение. На странице имеется форма поиска определенных мероприятий, а также компоненты, которые состоят из фотографии, названия мероприятия, описания, адреса и даты проведения. Все вышеприведенные данные также берутся из базы данных сервера Дата-Центра. Если происходит нажатие на определенный компонент из списка, то пользователь получает подробную информацию о мероприятии путем попадания на страницу «InfoEvent» (Информация о Мероприятии), которое аналогично «InfoKnowledge» (Информация о Знании) дает подробную информацию о мероприятиях.

5.17.3. Раздел «Мои знания». В нем представлены знания конкретного пользователя, который добавил их через наше приложение. Есть компоненты, которые состоят из фотографии, названия знания, описания, адреса и данных о создателе. Все вышеприведенные данные также берутся из базы данных сервера Дата-Центра. Если происходит нажатие на определенный компонент из списка, то пользователь также получает информацию, попадая на страницу «InfoKnowledge» (Информация о Знании). Также на странице есть кнопка, которая ведет на модальное окно (Мероприятие и Знание) «EventandKnowledge». В модальном окне «EventandKnowledge» представлено текстовое значение, а также две кнопки, позволяющие пользователю создать мероприятие или знание. При нажатии на кнопку «мероприятие», приложение обращается к базе данных сервера Дата-Центра и проверяет есть ли у пользователя подписка. Подписка проверяется, используя графу (подписка) «subscription» в базе данных Дата-Центра. Если она есть, то перемещает его на страницу «CreateEvent» где пользователь может создать свои мероприятия. На странице (Создать Мероприятие) «CreateEvent»

представлены 4 текстовых поля для создания мероприятия: название мероприятия, тематика, статус, описание, также поле для даты проведения мероприятия, адреса и для фотографии мероприятия. Кнопка «Добавить мероприятие» обращается к базе данных сервера Дата-Центра и создает запись в ней, после чего на интерфейсе пользователя выскакивает модальное окно, которое говорит пользователю, что мероприятие успешно создано и предлагает вернуться на страницу «База знаний».

5.17.4. Страница (Создать Знание) «CreateKnowledge» позволяет пользователю создать свое знание, которое будет добавлено в БД дата-сервера и будет представлено другим пользователям через приложение. На странице представлены 4 текстовых поля: название мероприятия, тематика, статус, описание, и текстовое поле для ввода адреса, и прикреплении фотографии к записи. Кнопка «Добавить знание» обращается к базе данных сервера Дата-Центра и создает запись в ней, а после появляется модальное окно, которое дает знать пользователю, что знание успешно создано и предлагает вернуться на страницу «База знаний».

5.17.5. Функции аренды и продажи. Для покупки или аренды инвентаря пользователь должен посетить страницу «Shop». Ранжирование происходит с помощью функции “От старого к новому”. На странице представлено текстовое значение и кнопки для перехода между двумя разделами:

5.17.5.1. Раздел «Магазин». В нем представлены все объявления о продаже товаров, которые пользователи могут добавлять через наше приложение. На странице представлена форма поиска, а также компоненты, которые состоят из фотографии, название товара и цены. Все вышеприведенные данные берутся из базы данных сервера Дата-Центра. Также если происходит нажатие на определенный компонент из списка, то пользователь попадает на страницу (Информация о Товаре) «InfoShop» с подробным описанием товарной позиции. На странице «InfoShop» представлены значения, которые берутся из базы данных сервера Дата-Центра в зависимости от выбранного товара. На странице есть название товара,

фотография, цена и его описание. На странице есть кнопка «Назад», для перехода на страницу, которая была задействована ранее, и кнопка «Купить товар», при нажатии на кнопку происходит обновление в базе данных сервера, в неё записываются данные о пользователе, который сейчас авторизован в приложении, для дальнейшей связи с ним, а также выскакивает модальное окно, которое уведомляет пользователя об успешной покупке. Также на странице представлена кнопка «Добавить», которая переносит пользователя на страницу (Создать товарную Позицию) «CreateShop» позволяя пользователю создать свою товарную позицию, для добавления товара на платформу, данное действие могут совершить только пользователи, у которых оформлена актуальная подписка на нашем сервисе. На странице «CreateShop» представлены 3 текстовых поля для добавления своих позиций в магазин приложения: название товара, цена, описание, и присутствует прикрепление фотографии к записи. Кнопка «Добавить товар» обращается к базе данных Дата-Центра и создает запись в ней, после появляется модальное окно, которое дает знать пользователю, что объявление о продаже товара успешно создано и предлагает вернуться на страницу «Shop» в раздел «Магазин».

5.17.5.2. Раздел «Аренда». В нем представлены все объявления об предоставляемой аренде товаров, которые пользователи могут добавлять через наше приложение. На странице представлена форма поиска позиций, а также критерии товара, которые состоят из фотографии, название товара, города и адрес, где располагается данная аренда и цена за один час аренды. Все вышеприведенные данные берутся из базы данных Дата-Центра. Также если происходит нажатие на определенный компонент из списка, то пользователь попадает на страницу (Информация об Аренде) «InfoRents» с подробной информацией о товарной позиции. Еще есть кнопка «Добавить», которая переносит пользователя на страницу (Создать позицию для аренды) «CreateRent», позволяющая добавление объявления об аренде на платформу, данное действие могут совершить только те пользователи, у которых имеется

актуальная подписка на нашем сервисе. На странице «InfoRents» представлены значения, которые берутся из базы данных «Rents» в зависимости от выбранного товара. На странице есть фотография, название товара, цена за час, адрес арендной станции, его описание и текстовое поле, для ввода времени желаемого бронирования. На странице есть кнопка «Назад», для перехода на страницу, которая была задействована ранее, и кнопка «Забронировать», при нажатии на кнопку происходит обновление в базе данных Дата-Центра, в неё записывается временной диапазон бронирования и данные об пользователе, который сейчас авторизован в приложении, для дальнейшей связи с ним, а также выскакивает модальное окно, которое уведомляет пользователя об успешной подаче заявки на бронирование и предлагает вернуться на страницу «Shop» в раздел «Аренда». На странице «CreateRents» представлены 5 текстовых полей: название товара, цена, доступное время для аренды, точный адрес станции аренды, описание, и присутствует прикрепление фотографии к записи. После чего через кнопку «Добавить товар» происходит обращение к базе данных Дата-Центра и создается запись в ней, а после появляется модальные окно, которые подтверждает для пользователя, что объявление о доступной аренде товара успешно создано и предлагает вернуться на страницу «Shop» в раздел «Аренда».

Пользователь может отслеживать купленные или арендованные позиции на странице «Мои Заказы» на странице в своем личном профиле.

5.17.6. Составление маршрута. Через страницу «MainMap» пользователь может отслеживать свое месторасположение и прокладывать маршрут, а также мероприятия других пользователей. На данной странице представлена Яндекс.Карта подключенная через API, для отслеживания передвижения пользователя и отображения его геолокации на карте, также отображения маркеров с доступными зонами для тренировки. При нажатии на маркер, выскакивает дополнительная информация о данном месте тренировки и рекомендации к ней от других пользователей. Также на странице присутствует

кнопка «Старт», для начала отслеживания местоположения, запуска таймера тренировки и перехода на страницу (Информация о Тренировке) «InfoTrain». На странице «InfoTrain» представлены данные, получаемые из Яндекс.Карт. Еще на странице присутствует кнопка «Пауза», для паузы получаемого потока данных и их передачу в базу данных на сервера Дата-Центра, и кнопка «Стоп», для полного прекращения сбора данных, создание новой записи в базе данных сервера и перенос полученных данных в базу данных.

6. Обеспечение безопасности занятий спортивной дисциплиной

«доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

6.1. Основным требованием к организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» является обеспечение безопасности занимающихся.

6.2. Краткая информация о виде спорта и спортивных дисциплинах. Сёрфинг (англ. surfing) — водный вид спорта и активного отдыха, заключается в катании на волнах, спортсмен проезжает по передней стенке движущейся волны. Сёрфинг объединяет океанические дисциплины (доска с веслом, длинная доска, короткая доска), дисциплины на гладкой воде (доска с веслом), а также волновые дисциплины, создаваемые катером (вейксёрфинг, вейкским). Сёрфинг развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость организма при взаимодействии с водой.

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

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

6.2.2. Сёрфинг и спортивная дисциплина «доска с веслом» обладают потенциалом развития следующих качеств:

- терпения, так как для улучшения техники требуется длительное время, большое количество тренировок.

- выдержка и расчет: неправильное поведение на воде может привести к печальным последствиям, необходимо уметь определять риски.

- дисциплина, так как для оттачивания мастерства требуется системность в занятиях;

- социализация и коммуникабельность.

6.3. Дисциплина на гладкой воде вида спорта «сёрфинг» – дисциплина «доска с веслом» – характеризуется своей набирающей у различных возрастных групп популярностью и доступностью, может быть реализована на любом водном пространстве – море, реке, озере или бассейне. Вода может быть как пресной, так и соленой.

6.4. Дисциплина «Доска с веслом» (сапсёрфинг) – это соревнования по сёрфингу с веслом, которые проводят по видам программ как гонки по гладкой воде или как соревнования на волнах. В большинстве случаев сапборды похожи на обычные доски для сёрфинга, однако превышают их по длине и ширине: длина гоночной профессиональной доски 14 футов (4 метра 27 сантиметров) (рисунок 9).

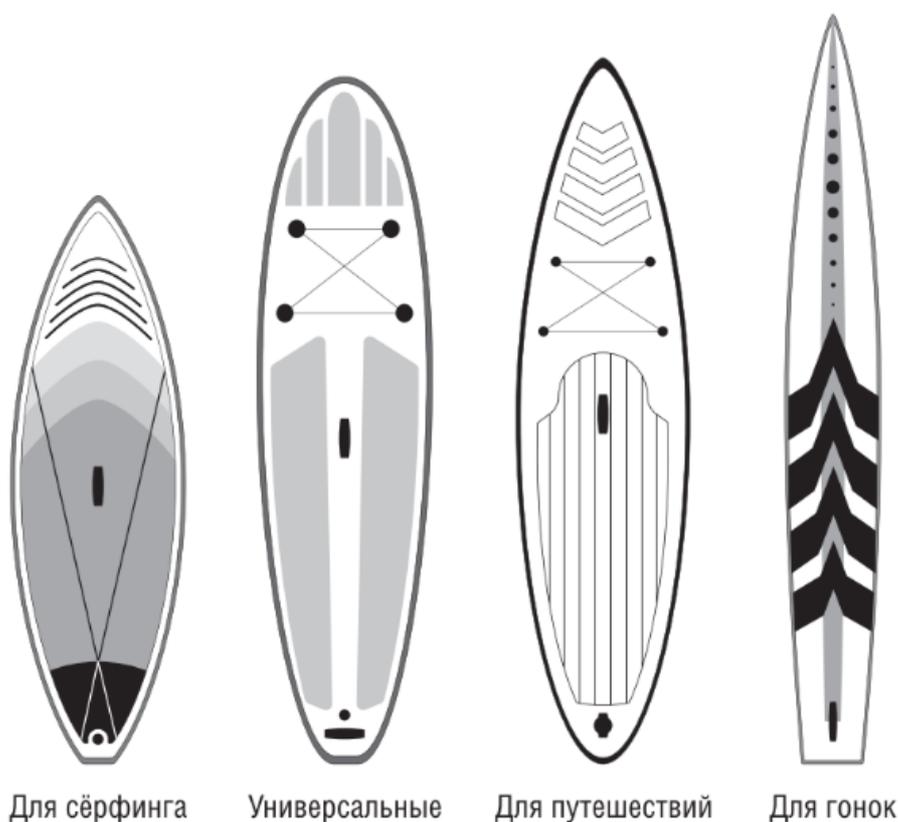


Рисунок 9. Виды досок для дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

6.5. На современном этапе развития вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») существуют следующие виды досок:

- жесткие, которые изготавливаются либо из дерева, либо из полимерных материалов;

- надувные, которые удобно перевозить и хранить в специальных «сумках-рюкзаках» (наиболее популярный вид досок у различных категорий сапсерферов).

6.6. Классические параметры доски для массовых занятий сапсёрфингом:

Длина: 10,6 – 12,6 футов (3,23 – 3,84 м);

Ширина: от 80 см;

Грузоподъемность: от 80 кг.

6.7. При выборе доски необходимо учитывать не только требования дисциплины вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом»), но и индивидуальные росто-весовые особенности занимающегося.

Чтобы определить подходящую длину и ширину сапборда, необходимо ориентироваться прежде всего на вес занимающегося и водоизмещение доски. Рекомендации по весу, который подходит сапсерферу всегда указываются производителем.

Что касается ширины, большинство досок укладываются в диапазон от 63 до 91 см. Учитывайте, что чем шире сапборд, тем стабильнее он будет на воде, но и тем больше сил нужно будет затратить, чтобы разогнать его. Ниже на картинке представлены рекомендуемые варианты выбора доски (рисунок 10).

6.8. Выбор сапборда осуществляется в зависимости от цели его предназначения, определяющей те или иные технические характеристики оборудования.

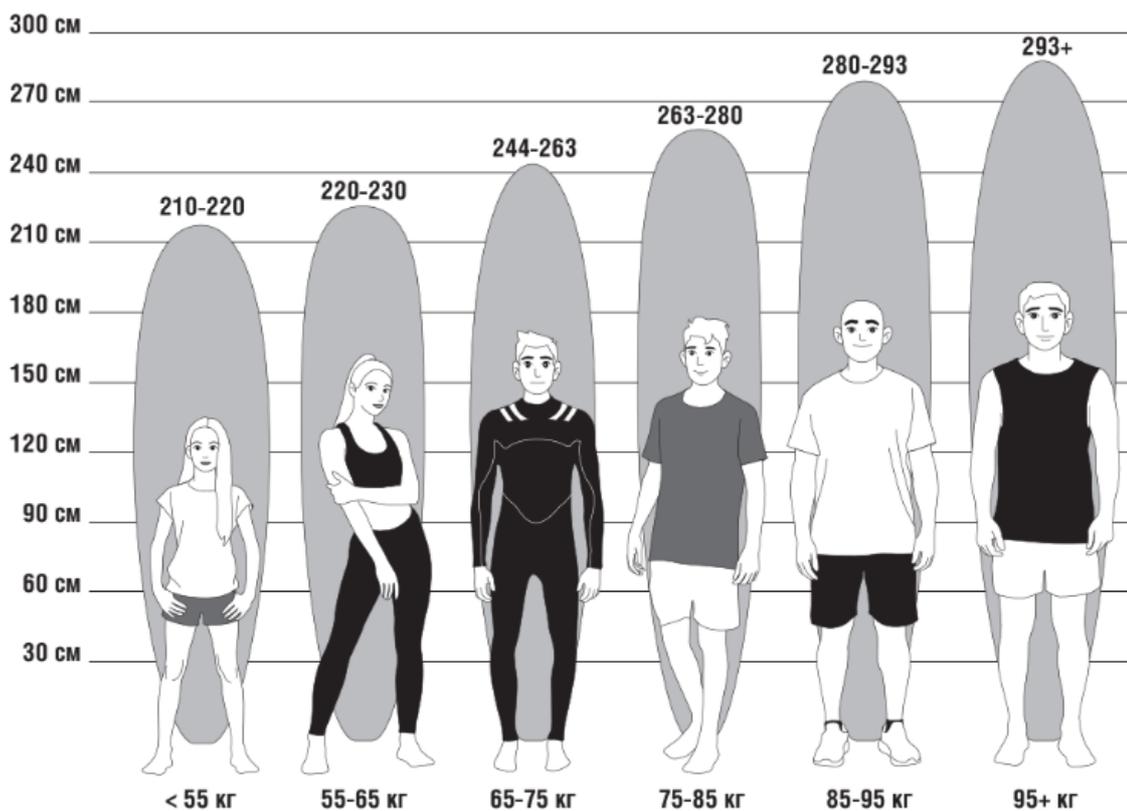


Рисунок 10. Соотношение размеров досок и росто-весовых показателей занимающихся



Рисунок 11. Определение оптимальной длины весла

6.9. Для соблюдения безопасности необходимо учитывать следующие параметры:

- инструктаж техники безопасности, контроль у занимающихся умения плавать;
- размеры и выбор доски, закрепление плавника;
- размеры и выбор весла, правильное удержание весла;
- погодные-климатические условия;
- ветер, волны и течение в конкретном водоеме;
- геолокация и наблюдение за занимающимися;
- крепление к доске страховочным тросом (лиш);

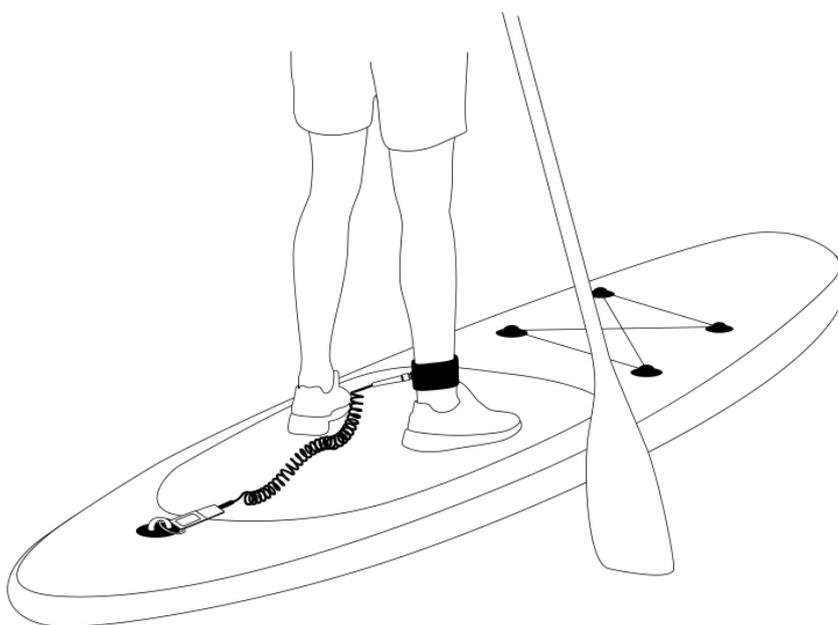


Рисунок 12. Крепление занимающегося к доске с помощью лишя (витого страховочного троса)

- наличие спасательного жилета при долгих тренировках (заплывах);
- защита от нахождения под солнечными лучами, защита кожи от солнечных ожогов;
- антимоскитные средства;
- соблюдение питьевого режима;

- соблюдение правил группового катания (движение в группе, наличие связи);
- наличие аптечки;
- наличие моторной лодки;
- курс доврачебной помощи, наличие средства оперативной связи со службами спасения в любых условиях.

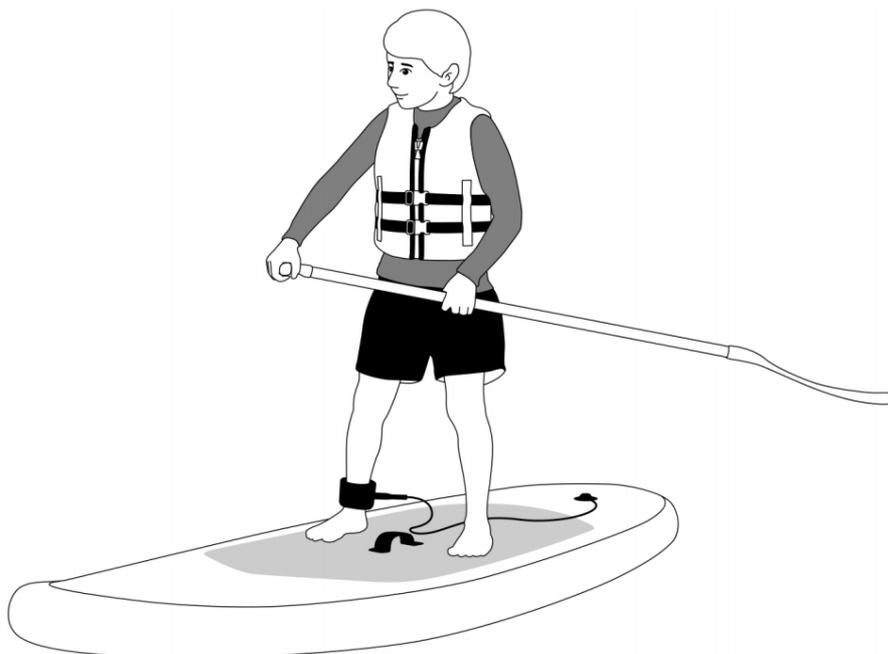


Рисунок 13. Ношение спасательного жилета при занятиях сапсёрфингом

6.10. Дисциплина «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг», как и любая дисциплина другого вида спорта, требует неукоснительного соблюдения правил безопасности при организации и проведении занятия. Несмотря на набирающую популярность вида спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») в стране, подробная информация об организации и проведении массовых занятий, технике выполнения гребка и особых требований по технике безопасности в данном виде гребного спорта представлена в большей степени в иностранных источниках. В связи с этим, в представлены материалы, основанные на анализе интернет ресурсов и имеющихся нормативных документов, регламентирующих деятельность в виде спорта «сёрфинг» в Российской Федерации. Это прежде всего:

- правила соревнований по виду спорта «сёрфинг»;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг»;
- типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (этап начальной подготовки).

6.11. В свою очередь спортивные клубы, школы и иные организации, предлагающие групповые и/или индивидуальные занятия по сапсёрфингу, а также реализующие программы спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») обязаны утверждать приказом внутренний нормативный акт, регламентирующий соблюдение техники безопасности во время проведения занятий на воде.

6.12. Инструкции по технике безопасности при тренировочных занятиях по виду спорта «сёрфинг» сформированны на основе готового документа спортивной школы олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ. Схожесть данных видов спорта позволяет использовать имеющийся опыт реализации тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ при организации занятий по дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» (Приложение Е).

7. Требования к тренировочной и соревновательной площадке

7.1. Тренировочная площадка должна включать в себя зоны и элементы, позволяющие осуществлять эффективную физкультурно-оздоровительную и тренировочную деятельность:

- помещение для хранения спортивного инвентаря и оборудования;
- пространство перед пирсом или спуском к воде, в том числе позволяющее проводить групповые занятия с общеразвивающими упражнениями и имитирующими занятия на воде упражнениями;
- водное пространство, включающее заранее утвержденные маршруты, для тренировочных занятий.

7.2. Соревновательная площадка должна соответствовать требованиям правил вида спорта «сёрфинг» и особенностям осуществления соревновательной деятельности по спортивной дисциплине «доска с веслом», а также требованиям Положения (Регламента) соревнования.

7.3. К спортивным мероприятиям (соревнованиям) допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

7.4. Участники спортивных мероприятий (соревнований) должны соблюдать правила (регламент) их проведения. При проведении спортивных мероприятий (соревнований) возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- неблагоприятные погодные условия, способствующие получению травм (при проведении мероприятий на открытых водоемах);
- травмы при проведении соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при спуске на воду и падении на скользком покрытии;
- травмы при столкновении сапбордов во время передвижения в акватории;

- травмы во время проведения соревнований.

7.5. Спортивные мероприятия (соревнования) необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

7.6. При проведении спортивных мероприятий (соревнований) должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На мероприятиях (соревнованиях) в обязательном порядке присутствие врача и медицинской сестры (бригады медиков).

7.7. Безопасность участников – одна из главных задач организационного комитета. На него возлагается ответственность по выбору акватории для соревнований. Расположение, места старта и места финиша производится с учётом возможности обеспечения безопасности участников.

7.8. На первом заседании судейской коллегии совместно с официальными представителями команд производится инструктаж о мерах безопасности на воде (особое внимание обращается на порядок движения судов и на особенности акватории).

7.9. Спортивно-массовые мероприятия (соревнования) по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») разрешается проводить только при наличии спасательной службы, медперсонала и службы охраны общественного порядка на берегу.

7.10. Перед началом спортивно-массовых мероприятий (соревнований) занимающиеся должны:

- надеть спортивную обувь и одежду с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде;

- проверить надежность и исправность спортивного инвентаря и оборудования;

- провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем организма;

- надеть спасательный жилет (особенно в холодное время года при проведении мероприятий на открытой воде).

7.11. Требования безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий:

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, однако не отпускать весло из рук.

7.12. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

7.13. При плохом самочувствии прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

7.14. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, проводящего соревнования, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи.

7.15. При возникновении любых условий, угрожающих безопасности спортсменов во время их выступления (гроза, сильный ветер, сброс воды с водохранилища, наступление темноты, появление на дистанции или вблизи нее посторонних предметов, судов и т.п.) соревнования должны быть прерваны или прекращены.

7.16. Требования безопасности по окончании спортивно-массовых мероприятий:

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

7.17. Тренировочные и соревновательные площадки для занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» должны иметь соответствующую документацию, подтверждающую возможность их использования для занятий физической культурой и спортом.

8. Требования к наличию спортивного инвентаря и оборудования для спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

8.1. Комплект для занятий сапсёрфингом (надувной сапборд) на одного занимающегося включает в себя (рисунок 14):

- Съёмный плавник;
- Весло (регулируемое по высоте, плавучее);
- Насос ручной;
- Лиш (витой страховочный трос)
- Сумка-рюкзак для переноски.

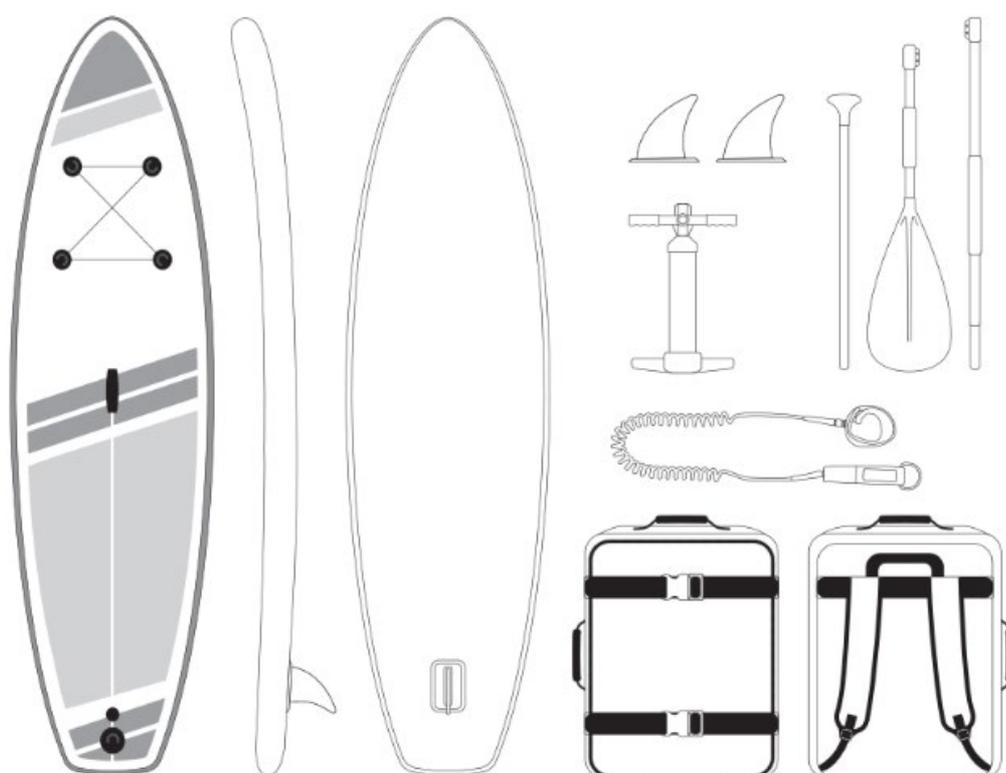


Рисунок 14. Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для занятий сапсёрфингом

8.2. Инструкция по подготовке инвентаря к занятию:

- Достаньте сапборд из рюкзака;
- Выберите гладкую и чистую поверхность и разверните доску;
- Открутите крышку клапана против часовой стрелки.;

- Нажмите кнопку клапана и поверните примерно на 90 градусов, чтобы кнопка оказалась в положении «OUT»;

- Подготовьте насос: убедитесь, что шланг насоса навинчен на его рукоятку в позиции «INFLATE»;

- Вставьте коннектор насоса в отверстие клапана и накачайте до необходимого давления.;

- Выньте коннектор насоса и закрутите крышку клапана;

- Переверните сапборд и подсоедините центральный плавник:

- Вставьте фиксатор в отверстие плавника до щелчка.

- Соберите весло (если весло разборное), вставив одну часть весла в другую, и защёлкните держатель.

- Если вы оставите сапборд под воздействием жаркого солнца, то необходимо будет проверить давление и при необходимости его снизить. В противном случае, давление может стать повышенным и растянет материал, из которого сделан сапборд.

8.2.1. Перенос доски в собранном виде рекомендуется осуществлять так, как показано на рисунке 15.

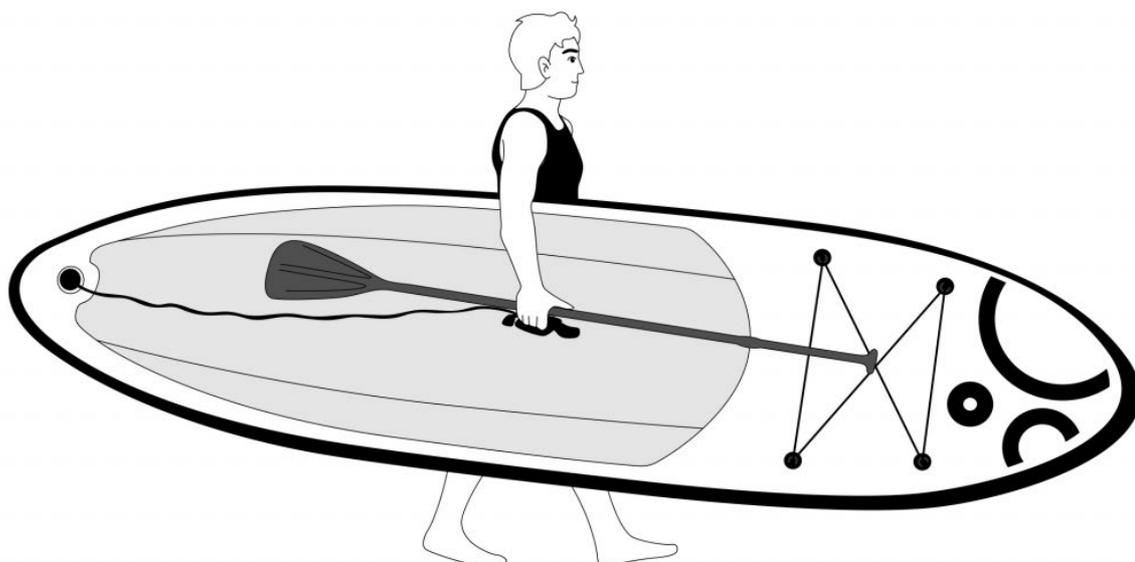


Рисунок 15. Рекомендации по переноске основного инвентаря во время тренировочного занятия

8.3. Инструкция по разборке сапборда:

- Чтобы спустить сапборд, необходимо открутить крышку клапана;
- Очистите и проверьте сапборд, а также все аксессуары;
- Убедитесь, что сапборд сухой, прежде чем упаковать его;
- Убедитесь, что песок или гравий не остался на сапборде и в клапане.

Его наличие может привести к преждевременному износу или даже проколам при хранении доски.

- Снимите центральный плавник;
- Поверните кнопку клапана против часовой стрелки и выпустите воздух, находящийся в надувной доске;

- Начните скручивать сапборд со стороны плавников (это позволит упаковать надувную доску более компактно и защитит плавники от повреждений).

- Закрепите скрученный сапборд прилагаемой стропой и уложите в рюкзак.

- Храните его в чистом и сухом месте. При долговременном хранении ослабьте скрутку сапборда. Для удобства скручивания сапборда вы можете выкачать из него воздух с помощью прилагаемого насоса, присоединив шланг насоса к его ручке в позицию «DEFLATE».

8.4. Всякий раз, когда вы достаёте сапборд из воды и убираете его на хранение, полностью его просивайте. Вода, которая останется в доске, может вызвать плесень и неприятный запах.

8.5. Никогда не используйте сапборд без лиша. Отказ от использования лиша во время занятий сёрфингом может привести к серьезным травмам.

9. Заключительные положения

9.1 Представленные в приложении к настоящему методическому пособию проекты документы и предлагаемые решения сформированы на основании обобщения опыта развития студенческого спорта и студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях.

9.2. Для осуществления контроля за развитием студенческого спортивного клуба профессиональной образовательной организации и секции по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» рекомендуется использовать следующие основные критерии:

- общее количество занимающихся;
- степень обеспеченности занимающихся спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- количество физкультурно-спортивных мероприятий и степень их популярности у обучающихся профессиональной образовательной организации в качестве участников и зрителей;
- фактическое наличие и популярность (кол-во подписчиков) официальной страницы или группы секции по спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в социальной сети «ВКонтакте».

9.3. Проекты документов и решений, представленные в настоящем методическом пособии, могут быть адаптированы к условиям и возможностям профессиональных образовательных организаций, студенческих спортивных клубов и секций по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

К разделу III. Подготовка инструкторов по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»:

1. Байденко, В.И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения: метод. пособие [Текст] / В.И. Байденко. - Москва: Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов, 2006.
2. Болотов, В.А. Педагогическое образование России в условиях социальных перемен: принципы, технологии, управление [Текст]: Монография / В.А. Болотов. - Волгоград: Перемена, 2001.
3. Вербицкий, А.А. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы интеграции [Текст] / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. - Москва: Логос, 2009.
4. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 0305.00 - Проф. обучение (по отраслям) / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2005.
5. Зорин И.В. Новые цели, тенденции и принципы профессионального туристского образования в XXI // Актуальные проблемы туризма 2001. Концепции развития туризма: сб. докл. и тез. сообщ. на науч.-практич. конф. (Москва, 4 января 2001 г.). М.: РИБ «Турист», 2001, с. 253
6. Методические рекомендации по совершенствованию системы дополнительного профессионального образования тренеров и иных специалистов физической культуры и спорта, утвержденные и.о. Минспорта Российской Федерации Колобковым П.А. от 17 января 2020 г.

7. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики. Текст.: Дисс.канд.пед.наук./ Е.Ю. Пономарева, Елец, 2011.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия), разработанной в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, состоявшихся 27 марта 2019 г. и 6 октября 2020 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р);
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 07.12.2007 № 329-ФЗ.

К разделу IV. Особенности организации занятий спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» лиц с ОВЗ:

1. Балтабаева, В.М., Пушкарева, И.Н. Совершенствование двигательного навыка у лиц с ДЦП // Преподавание физической культуры, безопасности жизнедеятельности и биологии в образовательных организациях с учетом реализации моделей смешанного обучения. Материалы международного форума. – Екатеринбург, 2021. – С. 34-39.
2. Бубновский, С.М. Роль кинезитерапии в реабилитации подростков и взрослых с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника и других дорсопатий: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2000.
3. Васильева, О.Н., Багинская, А. Двигательное обучение при минимальном участии зрительной афферентации // Журнал высшей

нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2003. – Т. 53. № 6. – С. 681-696.

4. Васюнькин, М.В., Минвалеев, Р.С. Возможности и преимущества применения йоги в образовательных программах для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 200-209.

5. Власова, В.П. Возможности бос-технологий в адаптивном физическом воспитании и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 32-34.

6. Власова, В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – С. 207.

7. Волкова, Н.И., Якимец, И.В. Проприоцептивная тренировка в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов специального учебного отделения // Здоровье для всех. Сборник статей V Международной научно-практической конференции. Редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. – М., 2013. – С. 34-36.

8. Евсеев, С.П., Евсеева, О.Э., Ладыгина, Е.Б., Кузнецова, Е.Ю., Ковалева, Ю.А., Шелехов, А.А. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)". – Санкт-Петербург, 2018.

9. Ивановская, Ю.В., Курганова, Е.В. Адаптивная физическая культура в тифлопедагогике // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 107-110.
10. Мельников, А.А., Смирнова, П.А., Николаев, Р.Ю., Подоляка, О.Б., Андреева, А.М. Влияние стретчинг-тренировки нижних конечностей на устойчивость вертикальной позы // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. № 3. – С. 31-43.
11. Михальчи, Е.В. Изучение факторов двигательной адаптивности у лиц с разным уровнем здоровья // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 84. № 4. – С. 40-44.
12. Назьмова, Е.С. Йога для лиц с ОВЗ // Современный фитнес и гимнастика. Материалы Регионального научно-практического семинара для учителей, педагогов дополнительного образования, а также преподавателей вузов и колледжей региона. – Комсомольск-на-Амуре, 2019. – С. 78-83.
13. Проект «Серфтерапия – реабилитация детей и молодежи средствами адаптивных водных видов спорта» / URL: <https://tyvigre.ru/project/1071/>
14. Рабина, Е.Ф. Полисенсорный подход к развитию речи школьников с умеренной умственной отсталостью // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2020. – № 2 (84). – С. 108-111.
15. Романова, Н.И. Игровой стретчинг на занятиях по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ // Специальное образование. Материалы XI Международной научной конференции. Под общей редакцией В. Н. Скворцова, Л. М. Кобрина (отв. ред.). – М., 2015. – С. 223-228.
16. Рябцев, С.М., Гончарова, М.С. Оценка физической подготовленности студентов с сенсорными нарушениями по зрению в процессе адаптивного физического воспитания в вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 5. – С. 161.

17. Сайкина, Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3 (27). – С. 6-8.

18. Сапронова, З.В., Абдуллаев, А.Н. Коррекция нарушения осанки у слабослышащих легкоатлетов средствами адаптивной физической культуры в учебно-тренировочном процессе // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2017. – № 1 (58). – С. 129-132.

19. Сёрфинг и терапия: проект для особенных детей запускают в Калининградской области / URL: <https://www.asi.org.ru/news/2020/01/22/kaliningrad-serfing/>

20. Старостина, А.В., Кустова, И.А. Организация занятий по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 12. – С. 159-163.

21. Хаустова, Е.Г., Мартынов, А.А. Использование средств мозжечковой стимуляции в вестибулярной гимнастике младших школьников с задержкой психического развития // Педагогический ИМИДЖ. – 2021. – Т. 15. № 3 (52). – С. 324-334.

22. Худяков, Г.Г., Костенок, П.И., Белоедов, А.В. Развитие вестибулярного аппарата средствами специальной тренировки // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IV Международного научно-конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. – 2015. – С. 589-591.

23. Arol, P., Eroğlu, K.I. The effects of 8 week balance training on the kayaking performance of the beginners // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2018. – № 4. – С. 170-175.

24. Gibbs, K., Wilkie, L., Jarman, J., Barker-Smith, A., Kemp, A. H., Fisher, Z. Riding the wave into wellbeing: A qualitative evaluation of surf therapy for

6. Как научиться плавать на сапборде — инструкция с видео: URL [Электронный ресурс] <https://nsknews.info/materials/tikhim-sapom-instruktsiya-s-video-kak-nauchitsya-plavat-na-modnoy-doske/> (Дата обращения 25.09.2022).
7. Правила вида спорта сёрфинг: URL [Электронный ресурс] https://yandex.ru/search/?text=правила+вида+спорта+сёрфинг&lr=213&clid=2270456&src=suggest_B (Дата обращения 25.09.2022).
8. Сапсёрфинг: URL [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сапсёрфинг> (Дата обращения 25.09.2022).
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сёрфинг»: URL [Электронный ресурс] <https://minjust.consultant.ru/documents/27718> (Дата обращения 25.09.2022).

ПРИЛОЖЕНИЯ К МЕТОДИЧЕСКОМУ ПОСОБИЮ

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

Типовое положение о соревновании команд студенческих спортивных клубов (в том числе инклюзивных)

Проект Положения о соревновании команд студенческих спортивных клубов по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

Цель проведения соревнования – популяризация спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» и вовлечение обучающихся профессиональных образовательных организаций в регулярные занятия данной спортивной дисциплиной.

Задачи проведения соревнования:

- определение победителей, обобщение и масштабирование лучших практик подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

- создание условий для вовлечения обучающихся профессиональных спортивных клубов и занимающихся в студенческих спортивных клубах в регулярные занятия спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- реализация физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового и рекреационного потенциала спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спорте.

Все соревнования по сёрфингу и его дисциплинам в Российской Федерации проводятся под контролем Российской федерации сёрфинга в соответствии с Правилами вида спорта «сёрфинг», а также Регламентами, утвержденными или согласованными Российской федерацией сёрфинга и другими организаторами соревнований. При проведении соревнований все участники должны руководствоваться Правилами вида спорта «сёрфинг».

Какие-либо изменения или дополнения для региональных соревнований должны быть одобрены Российской федерацией сёрфинга.

Регламент соревнования должен быть разослан заинтересованным организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований.

Регламент соревнования определяет порядок его организации и проведения и указывает:

- статус и наименование соревнований;
- место и сроки проведения соревнования;
- организаторов соревнования;
- требования к участникам и условия их допуска к соревнованию;
- программу соревнования;
- систему жеребьевки и отбора по этапам;
- условия подведения итогов;
- порядок награждения;
- форму заявки на участие;
- условия финансирования.

При необходимости в Регламент могут включаться дополнительные разделы (условия размещения и транспорт; время и место работы комиссии по допуску участников соревнования и т.д.).

Изменения в Регламент соревнования может вносить только организации, его утвердившие. Обо всех изменениях в Регламенте участвующие организации должны быть уведомлены письменно, не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

Примечание: допускается направление Регламента по электронной почте с обязательным контролем получения отправленного адресатом.

При наличии в Регламенте пунктов, противоречащих Правилам, судейская коллегия обязана руководствоваться настоящими Правилами.

Для каждого соревнования организаторами должна быть составлена и опубликована программа, включающая в себя:

- сроки и место проведения соревнования;

- условия допуска участников;
- состав главной судейской коллегии;
- подбор бич маршаллов (волонтеров) для помощи ГСК и участникам соревнований;
- время и место проведения жеребьевки и первого собрания представителей;
- расписание официальных тренировок;
- место нахождения стенда официальных объявлений;
- время и место проведения церемонии открытия и закрытия, награждения;
- условия подачи заявки на участие и адрес для ее направления, в т.ч. телефон, факс, электронную почту.

Оргкомитет обязан опубликовать анонс соревнования. В нем должна содержаться информация, представленная в Положении о соревновании.

Программа соревнования определяется проводящей организацией и включается в Регламент данного соревнования.

Главная судейская коллегия утверждается организацией, проводящей соревнование, и соответствующей требованиям Российской Федерации сёрфинга.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, судья-координатор. Минимальное количество помощников главного судьи (судья-координатор): 2 человека.

Особенности соревнований по дисциплине «доска с веслом»

Место проведения соревнований по дисциплине "доска с веслом" проводят как гонки по гладкой воде, или может находиться в любом водоеме, при наличии подходящих волн для проведения заездов. Вода может быть как пресной, так и соленой.

Соревнования проводятся в следующих видах программ:

Гонки по гладкой воде:

- Марафон - гонка на 18-20 км на закрытой или открытой акватории проводится на сапбордах размером до 14 футов (4 м 27 см);

- Технический Рейс - гонка на 5-6 км на закрытой или открытой акватории проводится на сапбордах размером до 14 футов (4 м 27 см);

- Спринт - гонка на дистанцию от 200 до 400 метров на закрытой или открытой акватории проводится на сапбордах размером до 14 футов (4 м 27 см).

Соревнования на волнах:

- Сапвейв - соревнования на волнах согласно правилам Российской федерации сёрфинга в дисциплинах «короткая доска» и «длинная доска».

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Типовой договор на использование тренировочной площадки для организации занятий по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»

ДОГОВОР № _____ АРЕНДЫ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

г. Москва

« ____ » _____ г.

_____ (наименование), именуемое в дальнейшем «Арендодатель», в лице _____ (должность, Ф.И.О.), действующ_____ на _____ основании _____ (Устава, доверенности), с одной стороны и

_____ (наименование), именуем_____ в дальнейшем «Арендатор», в лице _____ (должность, Ф.И.О.), действующ_____ на основании _____ (Устава, доверенности), с другой стороны заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Арендодатель обязуется предоставить за плату во временное пользование спортивную площадку открытого типа, расположенную по адресу: _____, общей площадью _____ кв. м, кадастровый номер _____ (далее - площадка), для организации занятий по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

1.2. Спортивная площадка передается Арендатору вместе с оборудованием и инвентарем по Акту приема-передачи, являющемуся неотъемлемой частью настоящего Договора. Перечень передаваемых оборудования и инвентаря указывается в Акте приема-передачи.

1.3. Спортивная площадка и оборудование передаются в аренду сроком на _____ (календарных дней/год) - с « ____ » _____ г. по « ____ » _____ г.

1.4. Спортивная площадка, оборудование и инвентарь принадлежат Арендодателю на праве собственности, что подтверждается _____.

2. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

2.1. Арендодатель обязан:

а) передать в пользование Арендатору арендованное имущество в состоянии, отвечающем условиям Договора, в течение _____ (_____) календарных дней с момента подписания Договора.

Указанные в п. 1.1 настоящего Договора Спортивная площадка, оборудование и инвентарь передаются Арендатору по Акту приема-передачи, в котором должно быть подробно указано техническое состояние Спортивной площадки, оборудования и инвентаря на момент передачи;

б) обеспечить беспрепятственный доступ к арендуемой Спортивной площадке сотрудникам, транспорту Арендатора;

в) в случае аварий, пожаров, затоплений, взрывов и других подобных чрезвычайных событий за свой счет немедленно принимать все необходимые меры к устранению последствий этих событий.

Если чрезвычайные события произошли по вине Арендатора, то обязанность по устранению последствий указанных событий лежит на Арендаторе;

г) оказывать консультативную и иную помощь в целях наиболее эффективного использования арендованного имущества;

д) осуществлять все иные действия, необходимые для надлежащего исполнения Договора, предусмотренные законодательством Российской Федерации, настоящим Договором

и дополнениями к нему.

2.2. Арендатор обязан:

а) использовать арендованное имущество, оборудование и инвентарь в соответствии с целями Договора, указанными в п. 1.1 настоящего Договора, и назначением имущества. Если Арендатор пользуется имуществом в нарушение условий Договора или назначения имущества, Арендодатель вправе потребовать расторжения Договора и возмещения убытков;

б) содержать Спортивную площадку, оборудование и инвентарь в надлежащем техническом и санитарном состоянии, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, обеспечивать пожарную и иную безопасность;

в) своевременно вносить арендную плату в сроки, установленные Договором;

г) не производить реконструкцию Спортивной площадки, переоборудование сантехники, другие капитальные ремонтные работы без письменного согласия Арендодателя. Неотделимые улучшения арендуемой Спортивной площадки производить только с письменного разрешения Арендодателя;

д) при обнаружении признаков аварийного состояния сантехнического, электротехнического и прочего оборудования сообщить об этом Арендодателю в срок не позднее 2 (двух) календарных дней;

е) если арендуемая Спортивная площадка или оборудование в результате действий Арендатора или непринятия им необходимых и своевременных мер придут в аварийное состояние, Арендатор обязан восстановить их своими силами, за счет своих средств или возместить в полном объеме убытки, нанесенные Арендодателю;

ж) письменно сообщить Арендодателю не позднее чем за _____ (_____) календарных дней о предстоящем освобождении Спортивной площадки (в том числе и его части) в случае одностороннего расторжения Договора, сдать арендованное имущество по Акту

в исправном состоянии с учетом нормального износа;

з) по истечении срока Договора, а также при досрочном его прекращении передать Арендодателю все произведенные на арендуемой Спортивной площадке перестройки, а также улучшения, составляющие принадлежность Спортивной площадки и неотделимые без вреда для его конструкции;

и) вернуть арендованное имущество Арендодателю в течение _____ (_____) календарных дней после прекращения Договора по Акту возврата (Приложение № ___) в том состоянии, в каком они были переданы, с учетом нормального износа. Если Арендатор не возвратил арендованное имущество либо возвратил его несвоевременно, Арендодатель вправе потребовать внесения арендной платы за все время просрочки. В случае, когда указанная плата не покрывает причиненных Арендодателю убытков, он вправе потребовать их возмещения;

к) оплачивать коммунальные платежи, счета за телефон, электроэнергию, воду после передачи ему имущества;

л) осуществлять все иные действия, необходимые для исполнения данного Договора, предусмотренные законодательством Российской Федерации, настоящим Договором и дополнениями к нему;

2.3. Арендатор не вправе передавать арендуемую Спортивную площадку в пользование _____ или _____

в субаренду третьим лицам без согласия Арендодателя.

2.4. Арендодатель вправе:

2.4.1. Требовать своевременного внесения арендной платы в сроки, установленные Договором;

2.4.2. Запрашивать у Арендатора разъяснения и уточнения относительно имущества, передаваемого в аренду в рамках Договора.

2.5. Арендатор вправе:

2.5.1. Требовать от Арендодателя надлежащего исполнения обязательств, предусмотренных Договором, а также требовать своевременного устранения выявленных недостатков имущества, передаваемого в рамках Договора;

2.5.2. Запрашивать у Арендодателя документацию в отношении имущества, передаваемого Арендатору в рамках Договора.

3. ПЛАТЕЖИ И РАСЧЕТЫ ПО ДОГОВОРУ

3.1. Арендная плата за Спортивную площадку составляет _____ (_____) рублей,

в том числе НДС ___% - _____ (_____) рублей. Указанная сумма арендной платы включает в себя плату за пользование оборудованием и инвентарем.

3.2. Арендатор вносит арендную плату в размере, установленном п. 3.1 настоящего Договора, единовременным платежом в срок до ___ числа текущего месяца на расчетный счет Арендодателя, указанный в разделе 11 Договора.

(В случае аренды на длительный срок)

3.2. Арендатор ежемесячно вносит арендную плату в размере, установленном п. 3.1 настоящего Договора, в срок до ___ числа текущего месяца на расчетный счет Арендодателя, указанный в разделе 11 Договора.

3.3. Помимо арендной платы Арендатор одновременно с первым платежом вносит также обеспечительный платеж в размере _____ не позднее _____.

3.4. За счет обеспечительного платежа Арендодатель вправе покрыть свои убытки, возникшие по вине Арендатора в процессе пользования Спортивной площадкой и уплату неустойки в случае нарушения Договора Арендатором.

3.5. При прекращении настоящего Договора обеспечительный платеж подлежит возврату Арендатору с учетом п. 3.4 настоящего Договора.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

4.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения своих обязательств по настоящему Договору Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

4.2. Арендодатель отвечает за недостатки сданной в аренду Спортивной площадки и оборудования, полностью или частично препятствующие пользованию ими, даже если во время заключения Договора аренды он не знал об этих недостатках.

При обнаружении таких недостатков Арендатор вправе по своему выбору:

- непосредственно удержать сумму понесенных им расходов на устранение данных недостатков из арендной платы, предварительно уведомив об этом Арендодателя;

- потребовать досрочного расторжения Договора.

Арендодатель, извещенный о требованиях Арендатора или о его намерении устранить недостатки имущества за счет Арендодателя, может без промедления произвести замену предоставленного Арендатору имущества другим аналогичным имуществом, находящимся в надлежащем состоянии, либо безвозмездно устранить недостатки имущества.

Если удовлетворение требований Арендатора или удержание им расходов на устранение недостатков из арендной платы не покрывает причиненных Арендатору убытков, он вправе потребовать возмещения непокрытой части убытков.

4.2.1. Арендодатель не отвечает за недостатки сданной в аренду Спортивной площадки, оборудования и инвентаря, которые были им оговорены при заключении Договора аренды, или были заранее известны Арендатору, или должны были быть обнаружены Арендатором во время осмотра арендованного имущества, или проверки его исправности при заключении Договора, или передаче имущества в аренду.

4.3. За каждый день просрочки выплаты арендной платы Арендодатель вправе требовать от Арендатора уплаты пеней на условиях и в порядке, установленном действующим законодательством Российской Федерации.

4.4. За просрочку предоставления арендуемого имущества в установленный Договором срок Арендатор вправе потребовать от Арендодателя уплаты пеней в размере _____ (_____) _____ за каждый день просрочки.

4.5. За просрочку возврата арендованного имущества в установленный п. «и» п. 2.2 настоящего Договора срок Арендодатель вправе потребовать от Арендатора уплаты пеней в размере _____ (_____) _____ за каждый день просрочки.

4.6. При возврате неисправного арендованного имущества, поврежденного по вине Арендатора, подтвержденного двусторонним актом, Арендодатель вправе потребовать возмещения документально подтвержденных расходов на ремонт.

4.7. Уплата неустойки не освобождает Стороны от исполнения обязательств, предусмотренных Договором.

4.8. Стоимость неотделимых улучшений, произведенных Арендатором без разрешения Арендодателя, возмещению не подлежит.

5. РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА

5.1. Договор может быть расторгнут:

- по соглашению Сторон;
- в судебном порядке;
- в одностороннем порядке;

в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, по основаниям, предусмотренным Гражданским кодексом.

5.2. Основаниями для расторжения Договора в связи с односторонним отказом от исполнения Договора по инициативе Заказчика являются:

5.2.1. Оказание Исполнителем услуг ненадлежащего качества, если недостатки не могут быть устранены в приемлемый для Заказчика срок.

5.2.2. Неоднократное (от двух и более раз) нарушение сроков и объемов оказания услуг, предусмотренных Договором.

5.2.3. Исполнитель не приступает к исполнению Договора в срок, установленный Договором, или оказывает услуги так (таким образом), что окончание их выполнения к сроку, предусмотренному Договором, становится явно невозможно, либо в ходе оказания услуг стало очевидно, что они не будут выполнены надлежащим образом в установленный Договором срок.

5.2.4. Если отступления в оказании услуг от условий Договора или иные недостатки результата оказания услуг в установленный Заказчиком разумный срок не были устранены Исполнителем либо являются существенными и неустранимыми.

5.2.5. Если в ходе исполнения Договора установлено, что Исполнитель не соответствует установленным законодательством Российской Федерации или настоящим Договором требованиям к Исполнителю по Договору, или предоставил недостоверную информацию о своем соответствии таким требованиям, что позволило Заказчику заключить с ним Договор.

5.3. Основания расторжения Договора в связи с односторонним отказом от исполнения Договора по инициативе Исполнителя:

5.3.1. Неоднократные (от двух и более раз) нарушения Заказчиком сроков оплаты оказанных услуг, допущенные по вине Заказчика.

5.3.2. Неоднократный (от двух и более раз) необоснованный отказ Заказчика от приемки оказанных услуг.

5.4. В случае расторжения настоящего Договора по инициативе любой из Сторон Стороны производят сверку расчетов.

6. ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ

6.1. В случае возникновения любых противоречий, претензий и разногласий, а также споров, связанных с исполнением Договора, Стороны прилагают усилия для урегулирования таких противоречий, претензий и разногласий в добровольном порядке с оформлением совместного протокола урегулирования споров.

6.2. Все достигнутые договоренности оформляются в виде дополнительных соглашений, подписанных Сторонами.

6.3. До передачи спора на разрешение в судебном порядке Стороны примут меры к его урегулированию в претензионном порядке.

6.3.1. Претензия должна быть направлена в письменном виде. По полученной претензии Сторона должна дать письменный ответ по существу в срок не позднее 15 (Пятнадцати) календарных дней с даты ее получения. Оставление претензии без ответа в установленный срок означает признание требований претензии.

6.3.2. В претензии должны быть указаны: наименование, почтовый адрес и реквизиты организации (учреждения, предприятия), предъявившей претензию; наименование, почтовый адрес и реквизиты организации (учреждения, предприятия), которой направлена претензия.

6.3.3. Если претензионные требования подлежат денежной оценке, в претензии указывается истребуемая сумма и ее полный и обоснованный расчет.

6.3.4. В подтверждение заявленных требований к претензии должны быть приложены надлежащим образом оформленные и заверенные необходимые документы либо выписки из них.

В претензии могут быть указаны иные сведения, которые, по мнению заявителя, будут способствовать более быстрому и правильному ее рассмотрению, объективному урегулированию спора.

6.4. В случае невыполнения Сторонами своих обязательств и недостижении взаимного согласия споры по настоящему Договору разрешаются в Арбитражном суде города Москвы.

7. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение своих обязательств по Договору в случае, если оно явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, а именно: наводнения, пожара, землетрясения, диверсии, военных действий, блокад, эпидемий препятствующих надлежащему исполнению обязательств по настоящему Договору, а также других чрезвычайных обстоятельств, подтвержденных в установленном законодательством порядке, которые возникли после заключения настоящего Договора и непосредственно повлияли на исполнение Сторонами своих обязательств, а также которые Стороны были не в состоянии предвидеть и предотвратить.

7.2. При наступлении таких обстоятельств срок исполнения обязательств по Договору отодвигается соразмерно времени действия данных обстоятельств постольку, поскольку эти обстоятельства значительно влияют на исполнение настоящего Договора в срок.

7.3. Сторона, для которой надлежащее исполнение обязательств оказалось невозможным вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, обязана в течение 5 (Пяти) календарных дней с даты возникновения таких обстоятельств уведомить в письменной форме другую Сторону об их возникновении, виде и возможной продолжительности действия.

7.4. Если обстоятельства, указанные в п. 7.1 Договора, будут длиться более 2 (Двух) календарных месяцев с даты соответствующего уведомления, каждая из Сторон вправе расторгнуть Договор без требования возмещения убытков, понесенных в связи с наступлением таких обстоятельств.

8. СРОК ДЕЙСТВИЯ И ПОРЯДОК ИЗМЕНЕНИЯ ДОГОВОРА

8.1. Договор вступает в силу со дня его подписания Сторонами и действует по _____ 20__ г.

8.2. Изменение и дополнение настоящего Договора возможно по соглашению Сторон.

Все изменения и дополнения оформляются путем подписания Сторонами дополнительных соглашений к Договору. Дополнительные соглашения к Договору являются его неотъемлемой частью и вступают в силу с момента их подписания Сторонами.

8.3. Истечение срока действия Договора влечет прекращение обязательств по Договору, за исключением предусмотренных Договором обязательств Заказчика по оплате услуг, оказанных в течение срока действия Договора.

8.4. При исполнении Договора не допускается перемена Исполнителя, за исключением случая, если новый Исполнитель является правопреемником Исполнителя по настоящему Договору вследствие реорганизации юридического лица в форме преобразования, слияния или присоединения.

9. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

9.1. Все юридически значимые сообщения Сторон, связанные с исполнением Договора, направляются в письменной форме по почте заказным письмом по адресу Стороны, _____ указанному в настоящем Договоре, или с использованием электронной почты, указанной в настоящем Договоре, с последующим представлением оригинала. Сообщения считаются доставленными в соответствии со ст. 165.1 Гражданского Кодекса Российской Федерации.

9.2. В Договоре Стороны обязаны указывать адрес места нахождения, почтовый и фактический адрес. При изменении адреса, в том числе электронного адреса, а также в случае реорганизации одной из Сторон, она обязана в течение 3 (Трёх) рабочих дней письменно информировать об этом другую Сторону в форме уведомления.

9.3. Во всем, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

10.1. Акт приема-передачи (Приложение № 1).

10.2. Акт возврата (Приложение № 2).

10.3. _____.

11. АДРЕСА И БАНКОВСКИЕ РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

Арендодатель:

Арендатор:

Наименование: _____

Наименование: _____

Адрес: _____

ОГРН/ОГРНИП _____

ИНН _____

КПП _____

Р/с _____

в _____

К/с _____

БИК _____

ОКПО _____

Адрес: _____

ОГРН/ОГРНИП _____

ИНН _____

КПП _____

Р/с _____

в _____

К/с _____

БИК _____

ОКПО _____

12. ПОДПИСИ СТОРОН

Арендодатель:

_____/_____
(подпись/Ф.И.О.)

Арендатор:

_____/_____ (подпись/Ф.И.О.)

Приложение №

к Договору аренды
спортивной
площадки
от « ____ » _____
_____ г. № _____

**Акт № _____
приема-передачи спортивной площадки**

г. Москва

_____ (наименование), именуемое в дальнейшем
«Арендодатель»,
в лице _____ (должность, Ф.И.О.),
действующей
на основании _____ (Устава,
доверенности), с одной стороны и
_____ (наименование), именуем в
дальнейшем «Арендатор», в лице _____ (должность, Ф.И.О.),
действующей на основании _____ (Устава, доверенности), с другой
стороны, заключили настоящий Акт
о нижеследующем:

1. Арендодатель предоставил за плату во временное пользование оборудованную спортивную площадку открытого типа, расположенную по адресу: _____, общей площадью ____ кв. м, кадастровый номер _____ (далее - площадка), для организации занятий по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

2. Имущественный состав и характеристики переданной в аренду спортивной площадки, оборудования и инвентаря:

2.1. _____
(описание площадки).

2.2. _____
(описание
и состав оборудования).

2.3. _____
(описание
и состав инвентаря).

3. Состояние спортивной площадки, оборудования и инвентаря - _____.

4. Недостатки, подлежащие устранению в срок до _____:

4.1. _____.

4.2. _____.

5. Настоящий Акт составлен в 2 экземплярах, по 1 для каждой из Сторон, имеющих одинаковую юридическую силу.

6. Подписи Сторон

Арендодатель:

Арендатор:

(подпись/Ф.И.О.)

(подпись/Ф.И.О.)

Приложение № 1
к Договору аренды
спортивной
площадки
от «__» _____
г. № ____

**Акт № ____
возврата спортивной площадки**

г. Москва

_____ (наименование), именуемое в дальнейшем
«Арендодатель»,
в лице _____ (должность, Ф.И.О.),
действующ___
на основании _____ (Устава,
доверенности), с одной стороны и
_____ (наименование), именуем___ в
дальнейшем «Арендатор», в лице _____ (должность, Ф.И.О.),
действующ___ на основании _____ (Устава, доверенности), с другой
стороны, заключили настоящий Акт
о нижеследующем:

1. Арендатор возвратил в рамках Договора аренды спортивной площадки от «__» _____ г.
№ _____ оборудованную спортивную площадку открытого типа, расположенную по
адресу: _____, общей площадью ___ кв. м, кадастровый номер _____
(далее - площадка).

2. Состояние спортивной площадки, оборудования и инвентаря на момент возврата -
_____.

3. Недостатки, подлежащие устранению в срок до _____:

3.1. _____.

3.2. _____.

4. Настоящий Акт составлен в 2 экземплярах, по 1 для каждой из Сторон, имеющих
одинаковую юридическую силу.

5. Подписи Сторон

Арендодатель:

(подпись/Ф.И.О.)

Арендатор:

(подпись/Ф.И.О.)

ПРИЛОЖЕНИЕ В.

Типовое положение о смотре-конкурсе на лучшую организацию работы секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе

Проект Положения о смотре-конкурсе на лучшую организацию работы секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе

1. Общее положение

1.1. Смотр-конкурс на лучшую организацию работы секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» в студенческом спортивном клубе (далее – Конкурс) проводится в соответствии с:

- Концепцией развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной приказом Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р

- Межотраслевая программа развития школьного спорта, утвержденная приказом Минспорта России и Минпросвещения России № 970/639 от 25 ноября 2019 г.;

- решением Правления ОГФСО «Юность России» и планом физкультурно-спортивных и иных мероприятий на 2023 год.

1.2. Настоящее Положение регламентирует

- порядок конкурсного отбора;

- оценку материалов и результаты деятельности студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций по работе с обучающимися.

1.3. Цель Конкурса – поддержка и развитие деятельности секций спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» студенческих спортивных клубах, направленная на развитие массовых и индивидуальных форм физкультурной и спортивно-массовой работы с обучающимися профессиональных образовательных организаций.

1.4. Задачи Конкурса:

- привлечение обучающихся профессиональных образовательных организаций к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- повышение мотивации обучающихся и работников студенческих спортивных клубов к развитию популярных у молодежи видов спорта и систематической физкультурно-спортивной деятельности;

- оценка результативности и эффективности уровня организации спортивных секций и проведения физкультурно-спортивных мероприятий ССК по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- выявление лучших ССК, развивающих спортивную дисциплину «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг», в том числе по организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), детьми-инвалидами и детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию;

- выявление лучших руководителей и специалистов ССК, обобщение и распространение их опыта развития спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» с помощью организационно-методической деятельности региональных отделений ОГФСО «Юность России».

2. Организаторы Конкурса

2.1. Общее руководство проведением Конкурса центральным аппаратом ОГФСО «Юность России» при координации Министерства просвещения

Российской Федерации и общероссийской общественной организации «Российская федерация сёрфинга».

2.2. Руководство проведением региональных этапов конкурса на территории Российской Федерации осуществляют региональные отделения ОГФСО «Юность России» во взаимодействии с региональными органами власти, а также региональными федерациями сёрфинга.

2.3. Для подготовки и проведения всероссийского и регионального этапов Конкурса, определения победителей и призеров, создаётся конкурсная комиссия, состав которой утверждается приказом ОГФСО «Юность России» по согласованию с Минпросвещения России и «Российской федерацией сёрфинга».

2.4. Организаторы регионального этапа Конкурса обеспечивают отбор победителей и призеров в каждой номинации этапа Конкурса для их участия в соответствующих номинациях в всероссийском этапе Конкурса.

2.5. Регламент проведения Конкурса проводится по итогам текущего учебного года в заочной форме в два этапа:

- региональный этап Конкурса
- всероссийский этап Конкурса.

Конкурс проводится в заочной форме путем электронной регистрации и направлениям организаторам Конкурса материалов в электронном виде. Участники, представившие конкурсные материалы, не соответствующие требованиям настоящего Положения, не допускаются к участию в Конкурсе.

3. Номинации Конкурса

3.1. Конкурс проводится по следующим номинациям:

- номинация № 1 – «Лучшая секция по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;
- номинация № 2 – «Лучшее физкультурно-спортивное мероприятие по спортивной дисциплине «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- номинация № 3 – «Лучший студенческий спортивный клуб по организации работы секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» с различными социальными категориями детей (детьми с ОВЗ»;

- номинация № 4 – «Лучший студенческий спортивный клуб по информационно-просветительскому освещению спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг»;

- номинация № 5 – «Лучший специалист студенческого спортивного клуба, развивающий спортивную дисциплину «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

3.2. Требования и критерии оценки участников каждой из номинаций Конкурса устанавливаются в приложении к Положению о смотре-конкурсе дополнительно.

4. Требования к участникам Конкурса

4.1. В Конкурсе могут принимать участие ССК, являющиеся либо структурными подразделениями профессиональных образовательных организаций, либо общественными объединениями образовательных организаций без образования юридического лица.

4.2. Участники Конкурса:

- размещают самостоятельно в сети Интернет на ресурсе <http://www.rutube.com/> (с разрешением не менее 640 x 480 и с ограничением возможности комментариев) видеоролик, время которого не превышает 8 минут, отражающий цели и задачи Конкурса;

- самостоятельно следят за обновлениями, ходом и результатами Конкурса на официальном сайте ОГФСО «Юность России».

Ответственность за содержание, размещение и достоверность информации, представленной в видеоролике, возлагается на руководителя профессиональной образовательной организации, представляющего ССК.

4.3. Размещая в сети материалы Конкурса, участники, тем самым, разрешают использовать представленные материалы в целях пропаганды здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, а также популяризации спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг». Участие в Конкурсе подтверждает факт согласия участника на обработку персональных данных. Организаторы Конкурса не несут ответственность за нарушение участниками Конкурса авторских прав.

4.4. Требования к содержанию конкурсного материала, к оформлению рейтинга конкурсных работ участников всероссийского и регионального этапов Конкурса отражены в приложениях к Положению.

4.5. Конкурсные материалы принимаются только в электронном виде и включают:

- заявку на участие в Конкурсе по форме в формате pdf, указанной в приложении к положению;
- паспорт ССК по установленной форме;
- презентацию, отражающую деятельность ССК, согласно выбранной номинации;
- видеоролик – визитную карточку ССК согласно выбранной номинации;
- самопрезентацию специалиста секции спортивной дисциплины «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг» ССК;
- видео-эссе обучающихся, занимающихся в секции ССК;
- перечень спортивных достижений обучающихся ССК, занимающихся спортивной дисциплиной «доска с веслом» вида спорта «сёрфинг».

5. Оценка материалов Конкурса

5.1. Конкурсные материалы оцениваются по бальной системе. В качестве показателя коллегиального мнения членов Комиссии используется среднеарифметическое значение баллов.

5.2. Оценка конкурсных материалов участников на всероссийском и региональном уровнях осуществляется по итоговой сумме баллов на каждом из этапов соответственно.

5.3. Победителя в каждой номинации определяет комиссия. Награждение победителей и призеров Конкурса в каждой номинации. По результатам экспертной оценки комиссии Конкурса определяются победители Конкурса, набравшие наибольшее количество баллов в каждой номинации. Участники, занявшие 2-4 места, становятся призерами Конкурса.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ИНСТРУКТАЖ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Обязательно проведение разминки перед началом занятия – общие развивающие упражнения и легкий стретчинг.

2. Одежда занимающегося:

- в жаркую погоду – любая легкая одежда для занятий спортом или активного отдыха, не сковывающая движений и быстро высыхающая; важно помнить – нахождение на воде способствует активному загару, чтобы предостеречь ожог кожи, необходимо использовать крем от загара или максимально закрыть открытые участки кожи, а также не забывать про обязательное наличие головного убора на голове;

- в холодную погоду – гидрокостюм;

- плавать можно босиком или в аквапачках с нескользящей подошвой.

3. Не забывайте про спасательный жилет – он необходим для начинающих спортсменов, особенно в холодную погоду.

4. Регулировка длины весла в зависимости от стиля катания – весло должно быть выше головы занимающегося на 15-30 см. Важно, чтобы ручка и лопасть весла находились в одном направлении.

Хват кисти за весло: большой палец нижней руки вверху. При положении занимающегося стоя на коленях при гребле на сапборде, длина весла короче.

5. Выход на воду.

Очень важно, как занимающиеся осуществляют выход на воду.

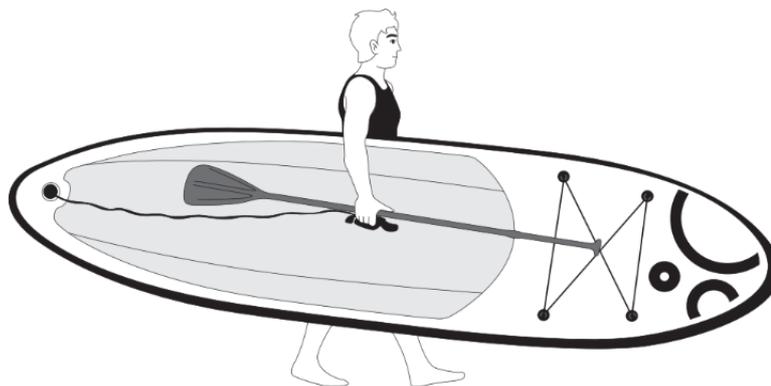
Перед выходом на воду, занимающемуся необходимо провести визуальный осмотр сапборда на предмет повреждений. Если повреждений нет,



то в сопровождении тренера занимающийся идет к водоему с доской и веслом в руках, избегая столкновения с другими занимающимися.

Держать сапборд необходимо следующим образом:

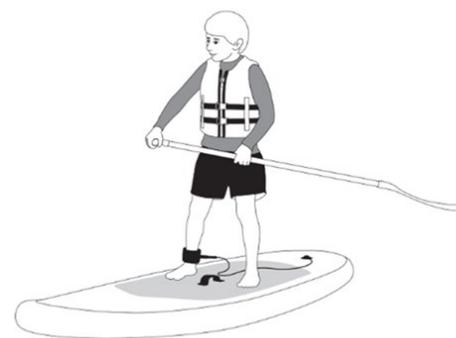
- держат за середину (за ручку или борта), положив её на плечо;
- держат за середину (за ручку), неся её сбоку от себя.



Сапборд имеет нос, корму и палубу. Внизу на корме крепится достаточно длинный плавник. Поэтому, прежде чем встать на доску, нужно зайти с ней в воду хотя бы по колено, чтобы не повредить плавник об дно.

Затем положить
SUP-доску на воду, весло положить поперек палубы на доску.

Обязательно застегнуть на щиколотке лиш – это трос с манжетой на липучке, благодаря которому доска не уплывёт от занимающегося в случае падения. Также важно надеть спасательный жилет, даже если занимающийся умеет плавать.

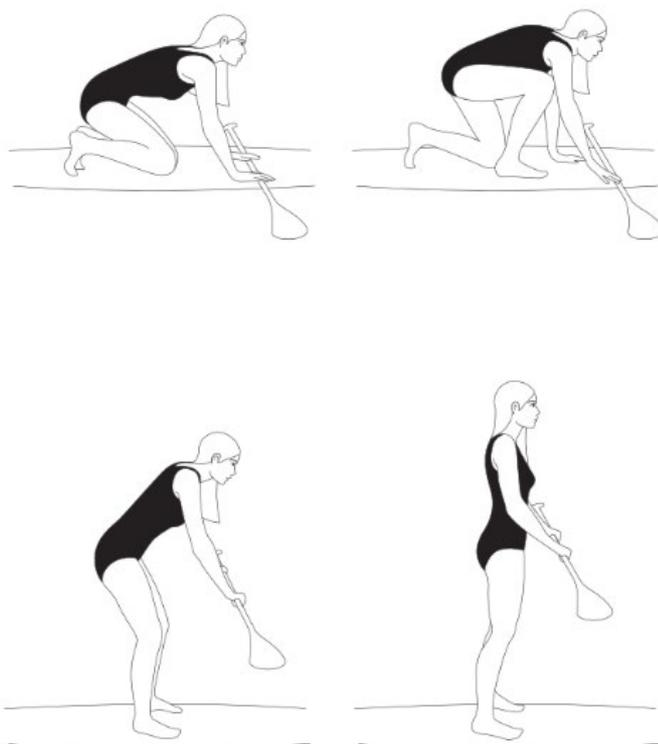


6. Как правильно встать на сапборд:

- o первоначально, встать на два колена на доску в такое положение, чтобы ручка, расположенная в середине сапборда, оказалась между колен, взять весло в две руки поставить на сапборд перед собой на «кулачки» (весло в руках);

⊙ затем перенести вес тела на руки (на «кулачки») и, упираясь на руки, поочередно место колен поставить ступни на сапборд. Далее аккуратно, удерживая баланс, принять положение стоя на доске слегка оставив колени согнутыми;

⊙ перехватив одной рукой весло сверху за рукоятку, в начать грести в указанном выше положении поочередно правой и левой стороны.



7. Положение занимающего на SUP- доске.

Варианты:

- стоя (или сидя) на коленях



- стоя прямо (во весь рост)



Постановка занимающего на SUP- доске:

- ⊙ ноги находятся на ширине таза, колени слегка согнуты;
- ⊙ не допускать наклона (завала) туловища назад;
- ⊙ стоять точно на середине доски (ориентир – ручка для переноса доски должна находиться между ступнями)

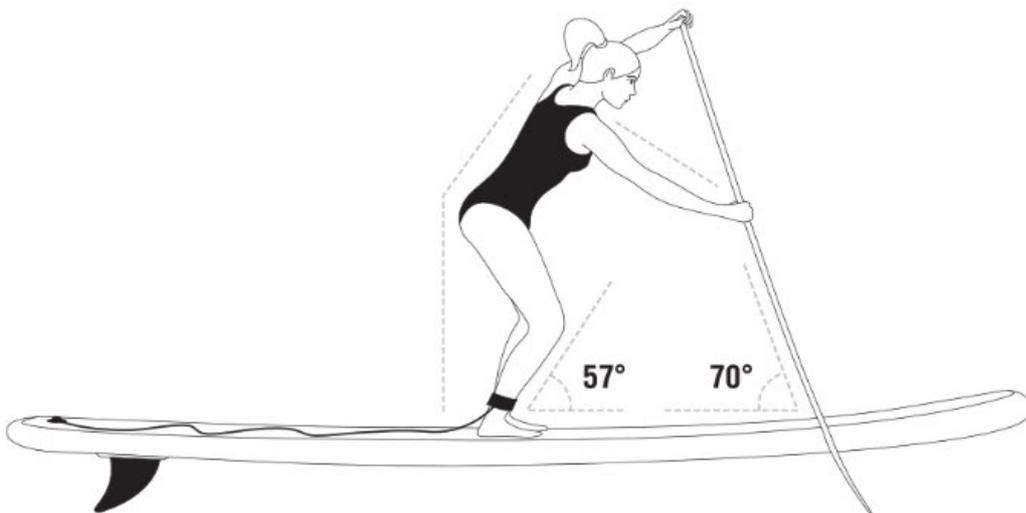
Центр сапборда — центральная ручка. Относительно неё нужно размещать колени или ступни. Новичку лучше начинать движение на коленях. Это базовая позиция — упасть из неё практически невозможно.

8. Передвижение доски на воде осуществляется с помощью гребков веслом попеременно с правой и левой стороны.



Гребок веслом осуществляется не только руками, но и с помощью поворота плеч, согнутых ног, а также напряжением мышц живота:

- ⊙ загрузить лопасть весла у носа сапа;
- ⊙ прямыми руками с усилием продвинуть весло до уровня ног;
- ⊙ как только весло поравнялось «с ногами», вынуть весло из воды;
- ⊙ чем вертикальнее весло входит в воду, тем ровнее продвижение доски вперед (без заноса в сторону), иначе доска начнет вилять;
- ⊙ загружайте лопасть весла в воду и подтягиваете себя к веслу, а не весло к себе;
- ⊙ примерно через 3-4 гребка меняйте сторону гребли и продолжайте грести с другой стороны.

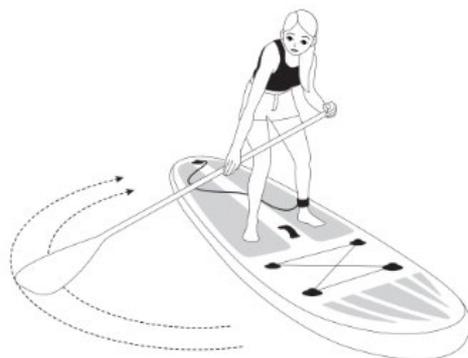


9. Маневры движения на сапборде:

- чтобы замедлить движение доски или остановиться нужно:

опустить лопасть весла в воду чуть позади ног и удерживать ее в воде без движения, останавливая движение доски. Либо осуществить обратный гребок от кормы к носу лодки

о чтобы осуществить разворот нужно:



опустить лопасть весла в воду возле носа доски, выполнить гребок не параллельно борту, а по дуге от носовой части доски к кормовой (гребок веслом с правого борта повернет сапборд влево, с левого борта – повернет вправо).

Развороты также можно выполнить, отгребая веслом в бок или выполняя гребок в обратную сторону - от кормы к носу.

10. Как подняться на сапборд после падения в воду:

При падении главное не потерять весло! Это первое, о чем необходимо позаботиться. Если вы все же уронили весло, то сначала найдите и возьмите в руку весло и только затем подплывайте к доске – она будет рядом, так как вы пристегнуты к ней лишем. Также можно «дернуть» ногой, на которую надет

лишь под водой по направлению к себе, и доска подплывет к вам сама (лишь в этом поможет).

ВАЖНО! Забираться на доску необходимо в самом широком месте доски, то есть там, где стояли до падения.

Далее одной рукой взяться за ручку доски, второй рукой положить весло поперек и ближе к носу доски – так оно не упадет, даже при качании доски. Ноги должны быть вытянуты назад горизонтально ближе к поверхности воды – нельзя заводить их под доску – ноги в таком положении будут в вертикальном положении и при попытке подняться доска «накроет» вас сверху!

Ноги должны быть четко сзади горизонтально и выполнять движения «пловца» - словно вы плаваете. Не нужно тянуть доску к себе, нужно самим вползти (навалиться) на нее грудью до уровня живота, затем навалиться на нее и затащить сначала одну, затем другую ногу на сапборд. Все – вы на доске!

Спасательный жилет в данной ситуации будет хорошим помощником для начинающих или неуверенных пловцов.

Как можно помочь тому, кто упал рядом с вами?

Нужно создать более устойчивое положение сапборда для пытающегося вползти на доску. Для этого не спускаясь со своей доски в воду, подплыть поближе к нуждающемуся в помощи, надавить рукой или своим веслом на противоположный борт доски относительно вползающего человека, чтобы его доска приняла уравновешенное положение по отношению к нему и не смогла перевернуться. Тащить за одежду или за руку, нуждающегося в помощи не стоит. Из-за этого может сместиться центр тяжести, и вы окажетесь вместе с ним в воде.

ВАЖНО! Если не удалось забраться на сапборд, можно использовать его как опору – держась за доску и работая ногами как пловец, благополучно причалить к берегу.

ЧЕК ЛИСТ САМОПРОВЕРКИ –
ПРАВИЛЬНО ЛИ Я ГРЕБУ НА САПБОРДЕ?

1. Испытываете ли дискомфорт (болевыe симптомы), осуществляя гребки на сапборде?

Если – ответ «ДА», то необходимо проверить:

- технику гребка – нужно соблюдать все условия выполнения техники гребка;

- темп осуществления гребка – лучше медленнее, в таком темпе осуществляется эффективнее соблюдение техники гребка;

- правильность стойки на доске – неправильное положение ног и туловища способствует излишнему напряжению мышц;

- правильность выбора длины весла – меньшая или большая относительно правильной длины весла, нарушает угол весла при гребке, что также способствует излишнему напряжению мышц.

2. Осуществляете гребки без активных всплесков воды и без шума воды (без объемных выбросов воды как на входе весла в воду, так и на выносе весла позади доски со звуком)?

3. Осуществляете движение строго прямо (без заносов вправо и/или влево)?

4. Вертикально весло входит в воду?

5. Осуществляете гребок прямыми руками, включая в работу мышцы спины и ног?

6. Часто корректируете курс (отклонение от прямого «хода» доски показатель плохой техники гребка)?

7. Выполняя гребок подтягиваете себя к веслу или наоборот – весло к себе?

9. Можете ли маневрировать на доске при движении (остановиться, повернуться вправо/влево, ускориться и т.д.)?

10. Не болят ли руки после осуществления гребли (болевого синдром руки – показатель неправильной техники гребка)?

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

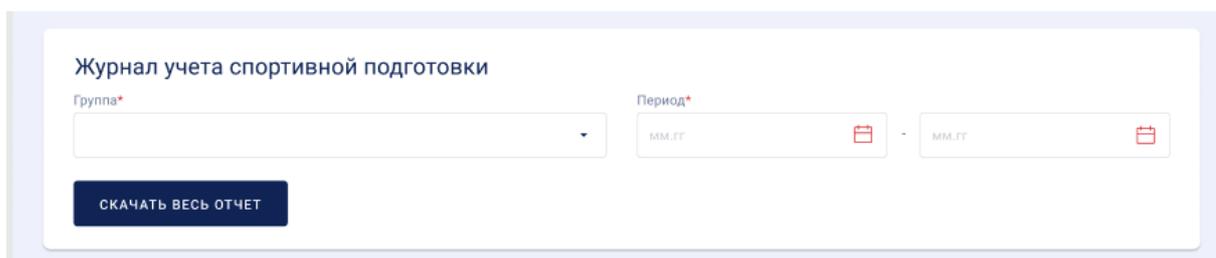
Инструкция для работы на платформе МОЙ СПОРТ.СПОРТСМЕН

Формирование «Журнала учета занятий»

В системе существует функция выгрузки журнала учета занятий.

Для того, чтобы выгрузить журнал, в ячейке «Группа» из раскрывающегося списка выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет. В ячейках «Период» из календаря выбрать даты, за которые будет сформирован отчет. Максимальный промежуток выбранного периода - 12 месяцев. Нажать кнопку «Скачать весь отчет».

При печати также формируется титульный лист отчета и содержание с постраничной нумерацией разделов.



***Примечание:** Для Раздела 3 необходимо заполнить информацию на вкладке «Годовой тренировочный план» в разделе «Группы» (подробное описание смотрите ниже «Раздел 3: Годовой тренировочный план.»)*

В Раздел 9 попадут все сессии, отмеченные знаком «Учитывать сессию как промежуточную аттестацию» во вкладке «Сессии тестирования».

Формирование отдельных разделов «Журнала учета спортивной подготовки»

Раздел 1: Расписание тренировок.

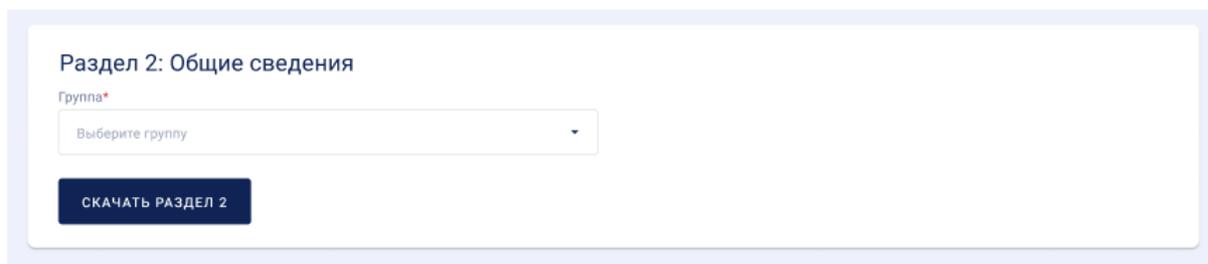
В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для

которой необходимо сформировать отчет. В ячейках «Периода» из календаря выбрать даты, за которые будет сформирован отчет. Максимальный промежуток выбранного периода - 12 месяцев. Нажать кнопку «Скачать отчет».

Примечание: В рамках месяца в ячейке дня недели отображаются тренировки в кс первой полной недели месяца. При наличии нескольких тренировок в день - время тренировок располагается друг за другом.

Раздел 2: Общие сведения.

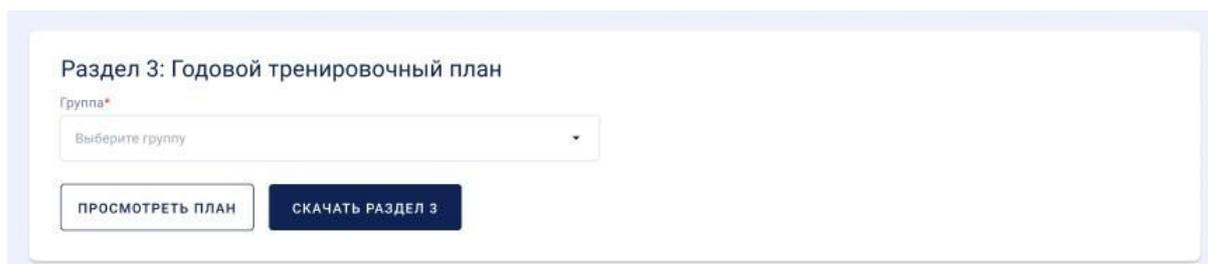
В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.



Примечание: В разделе выводятся заполненными следующие столбцы: ФИО спортсмена, Дата рождения, ФИО одного из родителей/законных представителей. Остальные столбцы - пустые для заполнения вручную.

Раздел 3: Годовой тренировочный план.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.



Для формирования заполненного отчета необходимо внести информацию в вкладке

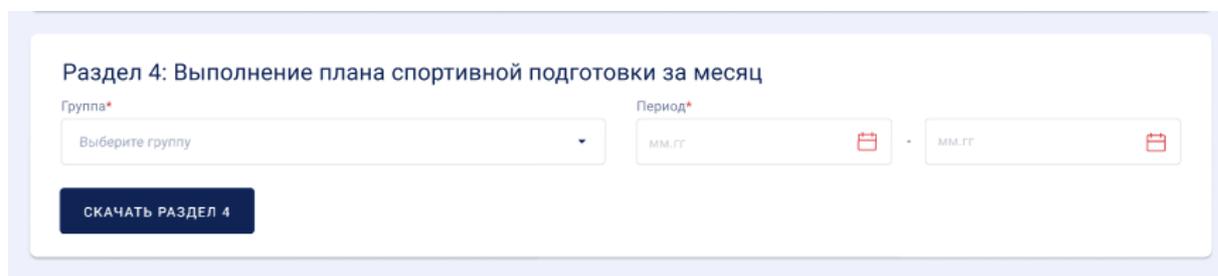
«Годовой тренировочный план» в разделе «Группы».

«Разделы подготовки» отображаются с учетом требований Федеральных Стандартов для вида спорта группы.

***Примечание:** Если для вида спорта еще не были назначены разделы подготовки в системе, то будет надпись «Разделы подготовки, необходимые для ввода данных, ещё не были добавлены в систему для вида спорта группы».*

Раздел 4: Выполнение плана спортивной подготовки за месяц.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет. В ячейках «Периода» из календаря выбрать даты, за которые будет сформирован отчет. Максимальный промежуток выбранного периода - 12 месяцев. Нажать кнопку «Скачать отчет».



***Примечание:** Если в один день назначено несколько тренировок, то в поле «Дата» выводится одна тренировка.*

Поле «Направленность подготовки» заполняется вручную.

Продолжительность разделов тренировки (мин) - по тренировке/тренировкам суммируется время, потраченное на упражнения по данному разделу подготовки.

Поле «Продолжительность упражнений» задается тренером в мобильном приложении в блоке «Упражнения».

Заполненность тренировки

Заполнено 60 мин. Осталось 30 мин.

УПРАЖНЕНИЕ	ВРЕМЯ
Прыжок1 Прыжок в длину с места с мест...	30 мин.
Прыжок3 Прыжок в длину с места с обои...	+
Подтяг Подтягивания. И.П. Вис хватом ...	
Прыжок1 Прыжок в длину с места с мест...	30 мин.

[Изменить упражнения](#) >

Упражнения

Вид спорта: дзюдо

Этап подготовки: Начальная подготов...
Раздел подготовки: ОФП

Упражнение
<input checked="" type="checkbox"/> Прыжок1 Прыжок в длину с места с одновремен...
<input checked="" type="checkbox"/> Прыжок3 Прыжок в длину с места с одновремен...
<input checked="" type="checkbox"/> Подтяг Подтягивания. И.П. Вис хватом сверху н...
<input type="checkbox"/> Прыжок3 Прыжок в длину с места с одновремен...
<input type="checkbox"/> Подтяг Подтягивания. И.П. Вис хватом сверху н...
<input type="checkbox"/> Подтяг Подтягивания. И.П. Вис хватом сверху н...

Новое упражнение
Отмена

ВИД СПОРТА*

Дзюдо

ЭТАП ПОДГОТОВКИ*

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ*

СОКРАЩЕННОЕ НАЗВАНИЕ (10 СИМВОЛОВ)*

ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ*

Добавить

Примечание: Если для вида спорта еще не были назначены разделы подготовки в системе, то поля «Раздел подготовки» не будет.

Раздел 5: Учет спортивной подготовки за месяц

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет. В ячейках «Периода» из календаря выбрать даты, закоторые будет
сформирован отчет. Максимальный промежуток выбранного периода - 12 месяцев. Нажать кнопку «Скачать отчет».

Раздел 5: Учет спортивной подготовки за месяц

Группа*

Период*
 -

[СКАЧАТЬ РАЗДЕЛ 5](#)

Примечание: Данные по разделу появляются в соответствии с данными, внесенными тренером в мобильном приложении:

- Если спортсмену на тренировке поставлена отметка об отсутствии, то в ячейке «Дата проведения тренировки» будет «Н».
- Если спортсмен прибыл в группу позже даты первой тренировки месяца – фамилия спортсмена будет указана в конце списка.
- Если спортсмен выбыл из группы (был отчислен из группы/заархивирован), то начиная с даты окончания членства в группе, в строке напротив его фамилии, будет указано слово «выбыл».

Продолжительность тренировки выводится в астрономических часах, для вывода применено правило 10 мин = 0.2 часа, 20 мин = 0.3 часа, 30 мин = 0.5 часа, 40 мин = 0.7 часа, 50 мин = 0.8 часа.

Раздел 6: Учет соревновательной деятельности.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.

Раздел 6: Учет соревновательной деятельности

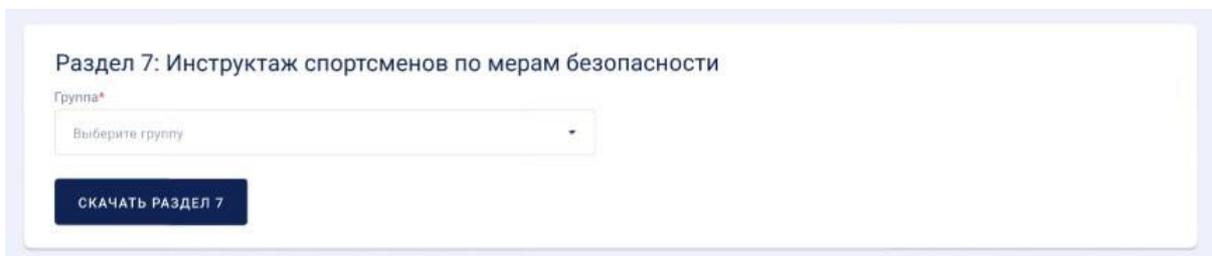
Группа*

[СКАЧАТЬ РАЗДЕЛ 6](#)

Примечание: При скачивании раздела формируются данные по каждому спортсмену группы. Выводится пустая таблица для заполнения вручную.

Раздел 7: Инструктаж спортсменов по мерам безопасности.

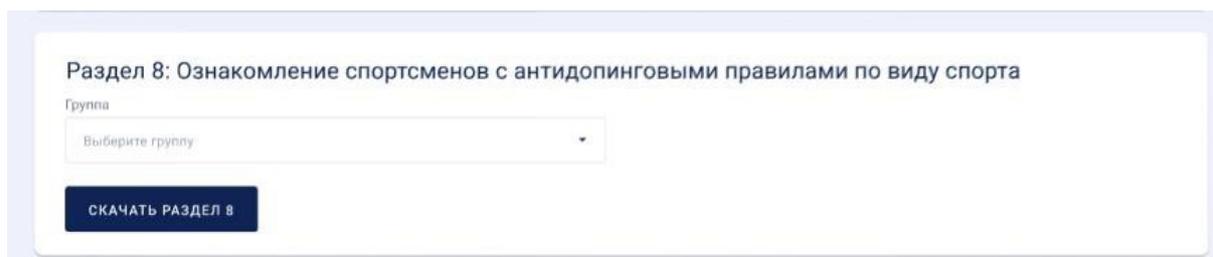
В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.



***Примечание:** При скачивании раздела выводится список спортсменов группы, все остальные данные заполняются вручную.*

Раздел 8: Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами по виду спорта.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.

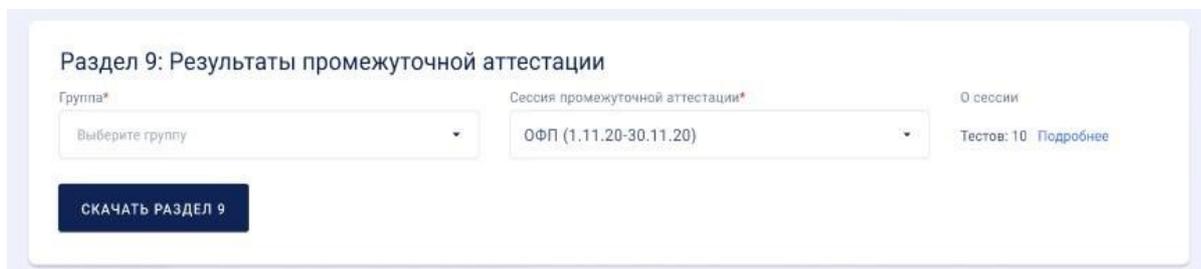


***Примечание:** При скачивании раздела выводится список спортсменов группы, все остальные данные заполняются вручную.*

Раздел 9: Результаты промежуточной аттестации.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет. В ячейке «Сессия промежуточной

аттестации» - активную сессию промежуточной аттестации. После выбора группы и сессии в текстовом поле «О сессии» будет отражено количество тестов, прикрепленных к сессии. При клике на кнопку «Подробнее» осуществляется переход на выбранную сессию.



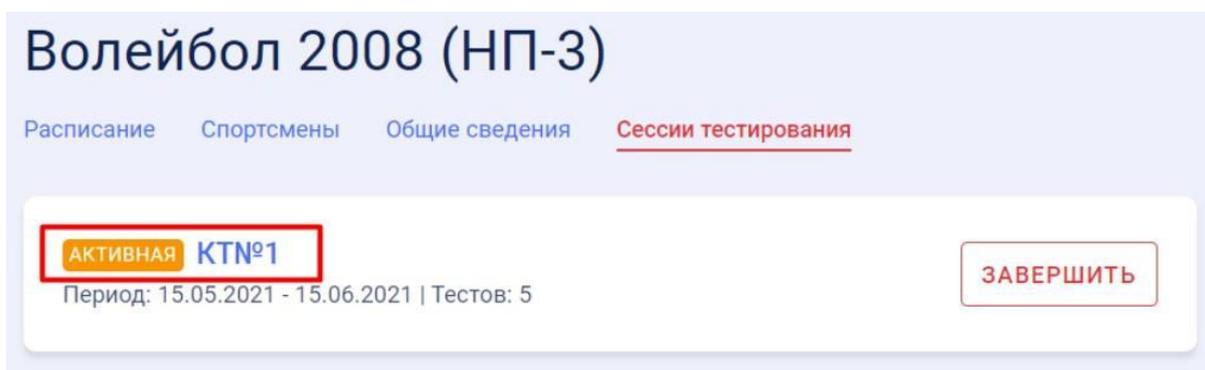
Примечание: В списке отображаются все запущенные сессии, отмечены знаком



«Учитывать

как промежуточную аттестацию» при создании/редактировании сессии.

• Если сессия была создана, но не запущена, то она не будет отображаться в мобильном приложении тренера в разделе «Журналы».



После нажатия «Скачать раздел 9» в отчете предоставлены следующие блок и данных:

- Сессия промежуточной аттестации и ее период;
- Список спортсменов;
- Даты проведения тренировок;
- Все тесты, прикрепленные к выбранной сессии (если тест был назначен на

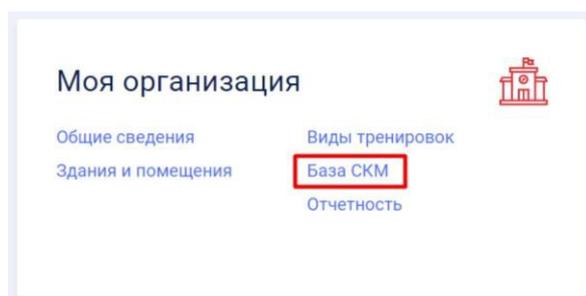
тренировку - с датой, если нет - без даты);

- Результаты спортсмена (зачет/незачет и результат теста);
- Наименование зачетных требований (полное название теста и его норматив);
- Подпись проводившего тестирование.

Примечание: Вышеуказанные блоки данных отображаются в данном разделе на основании информации, внесенных тренером в мобильном приложении по тестам запущенной сессии.

- Зачет-результат спортсмена равен нормативу или выше.
- Незачет-результат спортсмена ниже норматива.

Нормативы по видам спорта опубликованы в блоке «Моя организация» пункт «База СКМ».

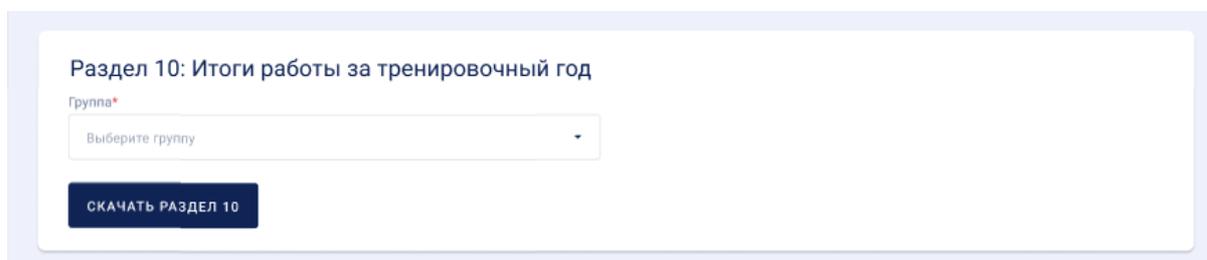


Примечание:

- Отметка «Н» отображается в отчете если спортсменотсутствовал о неопределенной причине.
 - Нет результата – не внесен результат теста и нет отметки об отсутствии спортсмена.
 - Норматив выводится только если в разделе «База СКМ»* есть норматив. Если он отсутствует, то выводится только результат теста.
- *База нормативов регулярно обновляется.

Раздел 10: Итоги работы за тренировочный год.

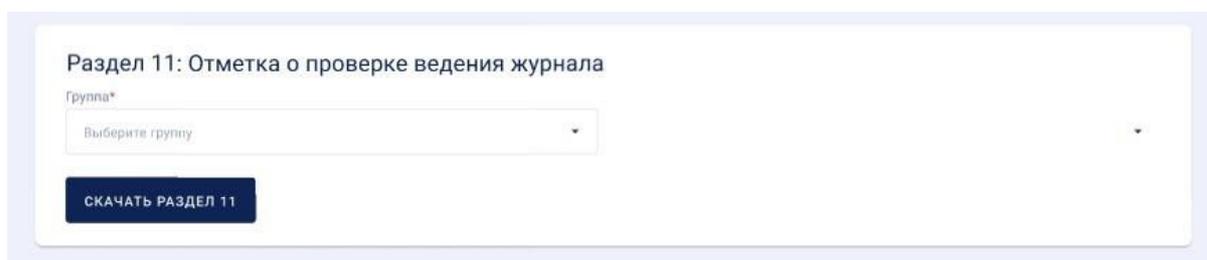
В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.



***Примечание:** При скачивании раздела выводится список спортсменов группы, остальные данные заполняются вручную.*

Раздел 11: Отметка о проверке ведения журнала.

В ячейке «Группа» из раскрывающегося списка групп выбрать ту, для которой необходимо сформировать отчет.



***Примечание:** При скачивании раздела выводится пустая таблица для заполнения вручную.*

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО СЁРФИНГУ (ДИСЦИПЛИНА «ДОСКА С ВЕСЛОМ»)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящую инструкцию обязаны знать и выполнять тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы, а также занимающиеся, при проведении тренировочных занятий на воде (или на объектах водно-гребной базы – «название базы»). Требования настоящей инструкции обязательны для выполнения во всех случаях проведения занятий на воде, на любом виде водоемов.

1.2. К занятиям «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом») допускаются:

- *например*, лица прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при занятиях «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом») и инструктаж по технике безопасности на воде;

- *например*, дети с 10 лет по разрешению врача, умеющие плавать (сдавшие зачет), имеющие допуск и прошедшие инструктаж по технике безопасности на воде (сдавшие зачет);

- *например*, дети от 10 до 18 лет – при наличии письменного согласия на обработку персональных данных от законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом»), при наличии заявления о зачислении на программу спортивной подготовки в _____ («название организации») от законных представителей;

- *например*, лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом»), при наличии

согласия на обработку персональных данных, при наличии заявления о зачислении в группу в _____ («название организации»);

• *например*, занимающиеся, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом») и инструктаж по технике безопасности на воде, одетые в спортивную одежду, соответствующую занятиям «сёрфингом»;

1.3. Опасные факторы при занятии «сёрфингом» (дисциплина «доска с веслом»):

- травмы при столкновениях;
- травмы в результате падения в воду;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. Занимающийся обязан:

- пройти инструктаж по технике безопасности перед проведением занятий, что подтверждается личной подписью в журнале;

- до занятий подготовить и проверить спортивный инвентарь;

- уметь плавать, что подтверждается личной подписью в журнале;

- неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции;

- регулярно посещать тренировочные занятия и строго соблюдать дисциплину; - соблюдать правила выхода на воду;

- иметь сменную спортивную форму, согласно погоде и времени года;

- выполнять требования спортивной экипировки и другие гигиенические требования.

1.5. Тренер (тренере-преподаватель, инструктор) обязан:

- пройти вводный инструктаж по охране труда и инструктаж по охране труда на рабочем месте, что подтверждается личной подписью в журнале;

- подготовить спортивный инвентарь для занятий;

- провести вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях по виду спорта «сёрфинг» (дисциплина «доска с веслом») и инструктаж по

технике безопасности на воде для всех занимающихся с обязательной отметкой в «Журнале по технике безопасности»;

- знать правила пользования маломерными судами на водных объектах РФ;

- знать правила оказания первой медицинской помощи.

- проверить перед началом занятий одежду занимающихся, ознакомиться с медицинскими показаниями,

- постоянно проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием и в процессе проведения каждого занятия;

- о возникших неполадках сообщать администрации _____ «название организации»;

- исключать из пользования непригодное оборудование;

- обеспечивать порядок и дисциплину занимающихся во время занятий;

- перед проведением тренировки **ОБЯЗАТЕЛЬНО** провести разминку.

1.6. Занимающимся запрещается:

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

- выходить на воду или проводить тренировки на спортивных сооружениях в отсутствие тренера (тренера-преподавателя, инструктора) и без его разрешения;

- выходить на воду при неблагоприятных погодных условиях (туман, гроза, штормовой ветер, ледоход, наступление темноты);

- прыгать с сапборда;

- останавливаться под мостом или около моста;

- пересаживаться на воде с сапборда на сапборд;

- продолжать тренировку при обнаружении любого вида неисправности;

- находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.7. Тренеру (тренеру-преподавателю, инструктору) запрещается:

- оставлять без присмотра занимающихся на занятии и после него;

- допускать к занятиям занимающихся, не прошедших вводный инструктаж по технике безопасности;

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- находиться и допускать на занятия занимающихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности.

1.9. Тренеры (тренеры-преподаватели, инструкторы), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка _____ (название организации) и действующим законодательством РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

2.1. Организация тренировок на воде предполагает:

- выбор места тренером для проведения занятий;
- принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев;
- при выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории;
- подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных занимающихся, задач и направленности занятия.

2.2. При проведении занятий по «сёрфингу» (дисциплина «доска с веслом»), в особенности с начинающими, должны учитываться:

- сила и направление ветра;
- состояние акватории;
- температура и влажность воздуха;
- сила и направление течения.

2.3 Запрещается проводить занятия в запрещенных местах, в запрещенное время и при неблагоприятных метеорологических условиях, на непригодном для эксплуатации инвентарем.

2.4. Занимающиеся приходят на занятие строго по расписанию (за 15 минут до начала занятий) и, соблюдая дисциплину, ждут тренера (тренера-преподавателя, инструктора) возле раздевалки.

2.5. Тренер (тренер-преподаватель, инструктор) проводит построение и перекличку.

2.6. Занимающиеся переодеваются в раздевалках.

2.7. Занимающиеся берут инвентарь и спасательные жилеты.

2.8. Занимающиеся берут доски и проводят визуальный осмотр на предмет повреждений.

2.9. В сопровождении тренера спускаются к водоему, избегая столкновения с другими занимающимися.

2.10. Способы переноса досок к водоему:

- держат за середину за ручку, неся её сбоку от себя.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занятия проводятся на воде под руководством и сопровождении тренера (тренера-преподавателя, инструктора), он наблюдает за поведением занимающихся, дает указание и в случае необходимости, оказывает помощь.

3.2. Во время проведения занятий на акватории водоема занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения на воде.

3.3. Выход на воду осуществляется только с разрешения тренера (тренера-преподавателя, инструктора).

3.4. Движение на акватории водоема осуществляется, как можно ближе к берегу (не далее 50 метров от берега).

3.5. Занимающиеся работают по плану, заданному тренером (тренером-преподавателем, инструктором).

3.6. Занимающиеся должны избегать умышленного столкновения досками.

3.7. В случае переворачивания сапборда при падении занимающийся должен не поддаваться панике, подплыть сбоку перевернувшемуся сапборду, перевернуть его плавником вниз (если доска перевернулась при падении), положить весло на доску, подтянуться руками и «заползти» на доску грудью, а затем, подтянув одну ногу, лечь на доску и затем подняться на ноги или дождаться тренера (тренера-преподавателя, инструктора).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировки. Тренировки продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру (тренеру-преподавателю, инструктору), который при необходимости вызывает скорую помощь или оказывает первую медицинскую помощь самостоятельно.

4.3. Оказание первой медицинской помощи утопающему:

Первая помощь утопающему начинается с извлечения его на твердую поверхность. Спасатель должен быть хорошим пловцом, в противном случае могут утонуть и утопающий, и спасатель. Если тонущий сам старается удержаться на поверхности воды, нужно бросить ему спасательный круг, шест, весло, конец веревки, чтобы он мог держаться на воде, пока его не спасут. Спасаящий должен быть без обуви и одежды, в крайнем случае без верхней одежды. Подплывать к тонущему нужно осторожно, лучше сзади, чтобы он не схватил спасающего за шею или за руки и не потянул за собой на дно. Утопающего берут сзади под мышки или за затылок около ушей и,

поддерживая лицо над водой, плывут на спине к берегу. Можно обхватить утопающего одной рукой вокруг пояса, только сзади. На берегу нужно восстановить дыхание пострадавшего: быстро снять с него одежду; освободить рот и нос от песка, грязи, ила; удалить воду из легких и желудка.

Затем производятся следующие действия.

1) Оказывающий первую помощь становится на одно колено, на второе колено животом вниз кладет пострадавшего.

2) Рукой производит надавливание на спину между лопатками пострадавшего до тех пор, пока из его рта не перестанет вытекать пенная жидкость.

3) Далее производится искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» до тех пор (иногда несколько часов), пока человек не начнет дышать самостоятельно.

4) Когда пострадавший придет в сознание, его нужно согреть, растерев тело полотенцем или обложив его грелками.

5) Для усиления сердечной деятельности пострадавшему дают выпить крепкий горячий чай или кофе.

6) Затем пострадавшего транспортируют в медицинское учреждение.

4.4. Оказание первой помощи при тепловом и солнечных ударах:

При первых признаках недомогания (головная боль, шум в ушах, тошнота, учащенное дыхание, сильная жажда, иногда рвота) пострадавшего уложите в тень или внесите в прохладное помещение, освободите шею и грудь от стесняющей одежды; если пострадавший в сознании, дайте попить холодной воды, голову, грудь и шею периодически смачивайте с холодной водой, давайте нюхать нашатырный спирт. Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание.

4.5. Нельзя оставлять пострадавшего без внимания.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проверить визуально инвентарь на предмет неисправности.

- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, сложить вещи в пакет, переодеться в повседневную одежду.
- 5.4. Вымыть лицо и руки с мылом или по возможности принять душ.
- 5.5. Организованно покинуть спортивную базу.
- 5.6. Тренер (тренер-преподаватель, инструктор) должен проверить по списку наличие всех занимающихся.