Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «ТЕМП»

СОГЛАСОВАНО
Директор
Департамента по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа город Рыбинск
Ярославской области

_____ О.Б. Кондратенко
(подпись) (инициалы, фамилия)

___.___20___г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШОР «ТЕМП»

_____ М. В. Кустов
(подпись) (инициалы, фамилия)

10. апреля 2023г.

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 30.03.2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы:
без ограничений
(с учётом спортивных достижений)

Разработчик программы:
Инструктор-методист

_____В.И. Кузнецова

Рецензент программы:
Заместитель директора

_____А.С. Кормилицына

г.Рыбинск
2023 год

Оглавление

1. Общие положения 4

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 4

Таблица 1. Перечень спортивных дисциплин и их номер-код 4

1.2. Основной целью Программы 4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 5

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 5

Таблица 2. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество 5

2.2. Объём Программы. 5

Таблица 3. Объём Программы 5

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: 5

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия 5

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия. 5

Таблица 4. Учебно-тренировочные мероприятия 6

2.3.3. Спортивные соревнования. 7

Таблица 5. Спортивные соревнования 7

2.3.4. Под иными видами (формами) обучения подразумеваются: 7

2.4. Годовой учебно-тренировочный план 7

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план 8

2.5. Календарный план воспитательной работы. 8

Таблица 7. Навыки в других видах спорта 10

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 10

Таблица 8. Антидопинговые планы Организации 10

2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 11

Таблица 9. Инструкторско-судейская практика 12

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 12

3. Система контроля и зачётные требования 15

3.1. По итогам освоения Программы 15

Таблица 10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки 16

3.2. Оценка результатов освоения Программы 17

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. 18

Таблица 11. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы 18

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) 18

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и рабочей программы тренера-преподавателя. 18

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия. 20

5.1. Требования к материально-техническим условиям 20

Таблица 12. Обеспечение оборудованием, необходимыми для прохождения спортивной подготовки 20

Таблица № 13.1. Обеспечение спортивной экипировкой 21

Таблица № 13.2. Обеспечение спортивной экипировкой 21

5.2. Требования к кадровому составу организации 22
5.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 22
5.3.1. Учебно-тренировочный процесс. 22
5.3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. 23
5.3.3. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей: 25
5.3.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. 25
Таблица 14. Образец календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий 26
Приложение № 1 27
Приложение № 2 29
Приложение № 3.1 31
Приложение № 3.2 32
Приложение № 4.1 33
Приложение № 4.2 34
Приложение № 5 35
Приложение № 6 38
Приложение № 7 46

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт», утверждённым приказом Минспорта России 09 ноября 2022 года № 958 (далее – ФССП). Настоящая программа разработана на основании Федеральных законов № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «воднолыжный спорт» насчитывает 11 спортивных дисциплин. В таблице №1 перечислены спортивные дисциплины, подготовка в которых осуществляется спортивной школой «ТЕМП».

Таблица 1. Перечень спортивных дисциплин и их номер-код

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
катер - многоборье	064	001	1	8	1	1	Я
катер - прыжки с трамплина	064	002	1	8	1	1	Я
катер - слалом	064	003	1	8	1	1	Я
катер - фигурное катание	064	004	1	8	1	1	Я
бассейн - фигурное катание	064	009	1	8	1	1	Я

Программа составлена, исходя из специфики воднолыжного спорта, климатических условий (наличие замерзающей акватории с ноября по апрель).

1.2. Основной целью Программы, является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, в том числе овладение: знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт».

Таблица 2. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Начальная подготовка	1 год	7	10-12
	2 год		
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1-3 год (начальная)	9	5-8
	4-5 год (углублённая)		
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	2-5
Высшего спортивного мастерства		13	1-4

2.2. Объём Программы.

Таблица 3. Объём Программы

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет (1-3)	Свыше трёх лет (4-5)		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040	1248
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	7	9
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312	364	468

Примечание:

При выполнении объёма индивидуальной подготовки в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией используется мобильное приложение «Мой Спорт» для самостоятельных тренировок по индивидуальным планам (в выходные, праздничные дни, каникулярный период).

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращён не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных сборов и соревнований.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия подразделяются на групповые и индивидуальные учебно-тренировочные теоретические и практические занятия; самостоятельная подготовка в период отпуска тренера-преподавателя; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные мероприятия распланированы с учётом каникулярного периода спортивной подготовки. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных мероприятиях, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трёхразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет чёткую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причём одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Таблица 4. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Таблица 5. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1-3 года	4-5 год		
Контрольные	-	1	2	3	3	4
Основные	-	-	1	2	2	2
Всего	**0**	**1**	**3**	**5**	**5**	**6**

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.3.4. Под иными видами (формами) обучения подразумеваются:

инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль; аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебный план организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план), фиксирует общий

объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения из расчёта на 52 недели, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых Организацией решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
1.	Общая физическая подготовка	34-40	35-43	23-29	21-27	18-26	16-20
2.	Специальная физическая подготовка	25-32	26-34	26-32	26-30	25-29	23-29
3.	Спортивные соревнования	–	–	3-4	5-6	5-8	6-10
4.	Техническая подготовка	23-29	21-27	28-33	27-34	29-34	32-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3-6	3-6	6-15	9-18	9-21	9-21
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	4-6

Примерный годовой учебно-тренировочный план МАУ ДО СШОР «ТЕМП» приведён в приложении №1 к данной Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Целью воспитательной работы является формирование духовно-нравственных, орально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для достижения поставленных целей следует реализовать следующие задачи Программы: дать обучающимся знания, необходимые для занятий воднолыжным спортом и участия в соревнованиях; дать представление о различных видах воднолыжного спорта; повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье; содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально волевых качеств, таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм; сформировать навыки и умения, необходимые для занятий воднолыжным спортом, успешного участия в соревнованиях; развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление, память; развить организаторские и лидерские качества; воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга; сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года; развивать умение

самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь; воспитать волю, целеустремлённость, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

Цели воспитательной работы реализуются путём проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Даётся установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. В целях повышения профессионального мастерства обучающихся рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, которые представлены в таблице №7.

Календарный план воспитательной работы МАУ ДО СШОР «ТЕМП» приведён в приложении №2 к данной Программе.

Таблица 7. Навыки в других видах спорта

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения. Умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени
Акробатика	Координация в пространстве, овладение техникой специальных – акробатических навыков
Футбол, баскетбол, гандбол	Ациклические сложно координационные движения.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Плавание	Овладение техникой способов плавания: брасс, вольный стиль, специальными плавательно-техническими навыками.

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

Антидопинговые планы включают мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий по применению различных фармакологических веществ и средств, а также недопустимости применения допинговых (запрещённых) средств и методов; индивидуальные консультации спортивного врача; беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля; проводят анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

В таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях. Тематический план антидопинговых мероприятий МАУ ДО СШОР «ТЕМП» приведён в приложении №3 к данной Программе.

Таблица 8. Антидопинговые планы Организации

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов	декабрь	Директор
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию не использования допинга и запрещённых средств и методов среди спортсменов	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей	март апрель	Спортивный врач
4.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течение года	Тренер
5.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Ответственный за

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
			антидопинговую профилактику
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	В течение года	тренеры
8.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
9.	Участие в семинарах для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Инструкторско-судейскую практику целесообразно начинать на этапе УТ и продолжать заниматься ей на всех последующих этапах подготовки. Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебного занятия). Во время проведения учебных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающими, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Практическая подготовка учащихся заключается в совместном с тренером составлении планов подготовки, привлечении к судейству контрольных соревнований, помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства

на соревнованиях в качестве судьи-контролёра, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Обучающиеся этапа СС, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект учебного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Теоретическая подготовка спортсменов на данных этапах обучения заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Таблица 9. Инструкторско-судейская практика

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приёмам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории.	1.Судейство официальных спортивных соревнований. 2.Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории.	

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

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством

Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «воднолыжный спорт».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углублённой программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углублённые медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определённым программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО: на фоне полного здоровья; проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения. Формой УМО является диспансеризация.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются: оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности; выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом; выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом; определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учётом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений; определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учётом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углублённых медицинских обследований 1 раз в 6 месяцев в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углублённых обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесённых заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением учебных занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1,2 и 3 годов обучения.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося спортсмена.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется врачебно-физкультурным диспансером Ярославской области 2 раза в год (сентябрь, март) по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

Одно занятие в неделю уделяется спортивным играм для снятия психологической нагрузки. Посещение сауны с бассейном – восстановительные оздоровительные и закаливающие мероприятия. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы, включающие: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологические средства восстановления включают:

· гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

· физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

· сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

· фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

· при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

· средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

· не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

· в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

3. Система контроля и зачётные требования

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

– На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «воднолыжный спорт»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации); укрепить здоровье и сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

– На **учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «воднолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «воднолыжный спорт»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

– На **этапе совершенствования спортивного мастерства**: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «воднолыжный спорт»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

– На **этапе высшего спортивного мастерства**: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Требования к обучающимся для участия в спортивных соревнованиях:

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

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

· соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа «ТЕМП» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивныеразряды, спортивные звания)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
			минимальный	
Этап начальной подготовки	до года	выполнение контрольно-переводных нормативов	7	10
	свыше года	выполнение контрольно-переводных нормативов	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	выполнение контрольно-переводных нормативов, присвоение 2 юношеского разряда	9	5
	2 год	выполнение контрольно-переводных нормативов, присвоение 1 юношеского разряда	9	5
	3 год	выполнение контрольно-переводных нормативов, присвоение 3 спортивного разряда	9	5
	4 год	выполнение контрольно-переводных нормативов, присвоение 2 спортивного разряда	9	5
	5 год	выполнение контрольно-переводных нормативов, присвоение 1 спортивного разряда	9	5
Этап спортивного совершенствования мастерства	1 год	присвоение спортивного разряда Кандидата в мастера спорта России	11	2
	2 год	подтверждение спортивного разряда	11	2
	3 год	подтверждение спортивного разряда	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	до года	присвоение спортивного звания Мастера спорта России (МС России Международного класса)	13	1
	свыше года	подтверждение спортивного звания Мастера спорта России (МС России Международного класса)	14	1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«воднолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «воднолыжный спорт» не ниже всероссийского уровня.

Зачисление поступающих в спортивную школу «ТЕМП» на обучение по Программе, оформляется распорядительным актом Учреждения на основании решения приёмной комиссии или апелляционной комиссии, согласно локальным актам спортивной школы «ТЕМП». При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «воднолыжный спорт», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещённых в спорте средств и методов;
- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;
- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Основными критериями оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к ним является обязательное контрольно-нормативное тестирование, которое включает:

– нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на

требованиях ФССП по воднолыжному спорту;

– обязательную техническую программу тестирования, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, разрабатываемую Организацией самостоятельно;

– контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего учебно-тренировочного этапа года.

На основании требований ФССП по воднолыжному спорту и локальных нормативных актов Организации о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся Организация осуществляет перевод на следующий этап спортивной подготовки или отчисление обучающихся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы МАУ ДО СШОР «ТЕМП» по воднолыжному спорту по общей и специальной физической подготовке для каждого этапа подготовки представлены в приложении №4 к данной Программе.

Таблица 11. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводятся по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, для не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и рабочей программы тренера-преподавателя.

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определённому учебно-тренировочному занятию. Рабочие программы учебно-тренировочных занятий должны обеспечить достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту по этапам спортивной подготовки и периодам подготовки.

Функции рабочей программы:

· нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объёме;

· целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

· содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

· процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

· оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа по учебно-тренировочному занятию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – нормативно-правовой документ, обязательный для выполнения в полном объёме, предназначенный для реализации минимальных требований ФССП и требований Программы.

Рабочая программа по виду спорта «воднолыжный спорт» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки рабочей программы тренера-преподавателя.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки (далее – Программный материал) является неотъемлемой частью Программы, разрабатываемой и утверждаемой Организацией.

Программный материал формируется Организацией на основе разделов видов спортивной подготовки, входящих в учебно-тренировочный план Программы.

Программный материал составляется на период реализации Программы.

Программный материал является содержательной основой для составления рабочей программы тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется для каждой учебно-тренировочной группы на один учебный год (годичный цикл) в соответствии с учебно-тренировочным планом, учебно-тренировочным графиком и Программным материалом, входящим в Программу.

Рабочая программа тренера-преподавателя включает пояснительную записку, тематический план-график и содержание тематического плана, а также формы аттестации и оценочные материалы.**

1. **Раздел «Пояснительная записка»,** определяющий задачи, в т.ч. воспитательные, и планируемые результаты освоения раздела спортивной подготовки обучающимися каждой учебно-тренировочной группы**.**
2. **Раздел «Тематический план-график»** содержит перечень разделов (модулей) и тем, определяет их последовательность, количество часов по каждому разделу (модулю) и теме с указанием теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, а также форм аттестации** (контрольно-переводные нормативы, участие в соревнованиях и др.); оформляется в виде таблицы; составляется на каждый год обучения; количество часов указывается из расчёта на одну группу.
3. **Раздел «Содержание тематического плана»*** - реферативное (краткое) описание разделов (модулей) и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным (тематическим) планом, с указанием теоретических и практических видов учебно-тренировочных занятий, а также с указанием форм аттестации и используемых оценочных материалов.

Тематический план-график МАУ ДО СШОР «ТЕМП» приведён в приложении №5 к данной Программе.

*Заполняется тренером-преподавателем ежеквартально с возможностью ежемесячной корректировки.

Образец оформления содержания тематического плана
Раздел: _____.
Тема 1.(4 часа)
Теория.(2ч.)*. Название темы учебно-тренировочного занятия*
_____.
Практика.(2 ч.). *Название темы учебно-тренировочного занятия*

_____.

Аттестация и оценочные материалы:

_____.

***Форма подведения текущего, промежуточного и итогового контроля, согласно учебно-тренировочному плану (нормативные и квалификационные требования) и описание средств контроля (комплексы контрольных упражнений), которые позволят определить качество освоения обучающимися разделов спортивной подготовки.*

Рабочая программа тренера-преподавателя по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки: создаёт индивидуальную педагогическую модель спортивной подготовки и выявляет пути реализации содержания учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП; отражает особенность обучающего спортсмена (состояние здоровья, уровень спортивных способностей, характер мотивации, качество спортивных достижений), реализует собственный методический потенциал и личность тренера-преподавателя; определяет наиболее оптимальные и эффективные для *конкретных* обучающихся *конкретной* группы содержание, формы, методы и приёмы спортивной подготовки *с целью получения результатов* в соответствии с требованиями ФССП.

Программный материал по видам подготовки воднолыжного спорта МАУ ДО СШОР «ТЕМП» приведён в приложении №6 к данной Программе.

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

· наличие тренировочного спортивного зала;

· наличие тренажёрного зала;

· наличие раздевалок, душевых;

· наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Таблица 12. Обеспечение оборудованием, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Буксировочные тросы	штук	10
2.	Дорожка ковровая для фигурного катания в зале, длина 5 м, ширина 1,5 м	штук	2
3.	Доска информационная	штук	3
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1,0 до 5,0 кг)	комплект	10
6.	Оборудование для разметки трасс	комплект	1
7.	Рукоятка для буксировочного троса	штук	10
8.	Рулетка 50 м	штук	1
9.	Секундомер	штук	3
10.	Скакалка	штук	15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	2
13.	Турник подвесной на гимнастическую стенку	штук	2
14.	Электромегафон	штук	2
Для спортивных дисциплин «катер - многоборье», «катер - слалом», «катер - фигурное катание», «катер - прыжки с трамплина», «вейкборд - катер»			
15.	Катер-буксировщик	штук	1
Для спортивных дисциплин «электротяга - многоборье», «электротяга - слалом», «электротяга - фигурное катание», «электротяга - прыжки с трамплина», «вейкборд - электротяга», «бассейн - фигурное катание»			
16.	Электробуксировочное устройство	комплект	1
Для спортивных дисциплин «катер - многоборье», «катер - слалом», «катер - фигурное катание», «катер - прыжки с трамплина», «электротяга - многоборье», «электротяга - слалом», «электротяга - фигурное катание», «электротяга - прыжки с трамплина», «вейкборд - электротяга», «бассейн - фигурное катание»			
17.	Лыжи водные с креплениями	пар	10
Для спортивных дисциплин «вейкборд - катер», «вейкборд - электротяга»			
18.	Вейкборд с креплениями	штук	5

Таблица № 13.1. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шлем воднолыжный	штук	5
2.	Спасательный жилет	штук	5

Таблица № 13.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки воднолыжные	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Спасательный жилет	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка спортивная	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шлем воднолыжный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

· обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

· обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

· медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.2. Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда Россииот 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «воднолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

5.3.1. Учебно-тренировочный процесс.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа по индивидуальным планам в период активного отдыха обучающихся. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарём соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

С учётом специфичности организации занятий на суше и в воде, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в воднолыжном спорте осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с

годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки составляет 1 астрономический час – 60 минут, в него входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. На каждый учебный час приходится 15 минут отдыха. Предельная тренировочная нагрузка одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать по этапам подготовки (НП-2; УТГ-3; ССМ и ВСМ - 4) часа. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов, в таком случае перерыв составляет от 1 до 8 часов между учебно-тренировочными занятиями.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским – преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных учреждениях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

5.3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

· при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

· при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

· при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

· при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

· при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

· при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Так же допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдение следующих условий: подготовка не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и на открытой воде для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП с правилами безопасности при проведении занятий по воднолыжному спорту.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавших помечают в журнале соответствующе буквой «О».

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

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

4. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

5. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

6. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

7. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

8. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

9. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

10. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми ватерполистами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

В решении о допуске спортсменов к тренировке на акватории учитывается:

температура окружающего воздуха с учётом силы ветра; возможные изменения погодных условий во время тренировки. Соответствие одежды каждого спортсмена погодным условиям: желательно наличие гидрокостюма, гидрообуви, гидроперчаток; наличие термобелья и умение грамотно одеться. Спортсмен не допускается к практическим тренировкам на акватории при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

За нарушение данных мер безопасности, спортсмен может быть отстранён от тренировок на воде.

Меры предосторожности при занятиях на открытой воде учитываются следующие разделы: основные сведения о правилах движения судов, катеров и других средствах на реках и озёрах России; указательные и запретительные знаки; местные особенности в правилах навигации; подход и отход от пирсов; условные знаки воднолыжника водителю катера; правила поднятия рук после прыжка с трамплина; механизм действия рук; обязанности водителя катера; техника безопасности при подходе катера; техника

безопасности при натягивании буксировочного троса; спасательные средства для воднолыжника; оказание первой помощи тонущему; приёмы искусственного дыхания.

Примечание:

Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Организации.

5.3.3. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

· комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

· совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

· систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде. Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются: информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции; информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях; информационно-образовательные ресурсы сети Интернет; вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура; прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др. Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

· информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;

· планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;

· проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

· мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;

· мониторинг здоровья обучающихся;

· современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

· дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

· дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

· Список литературных источников, аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов, используемых в работе с обучающимися при прохождении ими спортивной подготовки представлены в приложении №7 к данной Программе.

5.3.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – календарный план) формируется Организацией ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

Таблица 14. Образец календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий по виду спорта «воднолыжный спорт» с разбивкой по месяцам

№ п/п	Дата и время проведения	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Ответственный за проведение, главный судья
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Месяц проведения				

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план
Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки **ЭНП**				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **УТЭ**				Этап совершенствования спортивного мастерства **ЭССМ**		Этап высшего спортивного мастерства **ЭВСМ**	
		1 год		2 год		1-3 год		4-5 год		1-3 год			
		Недельная/годовая нагрузка в часах											
		4,5/ 234		6/312		12/624		16/832		20/1040		24/1248	
		Количество тренировок в неделю/ в год											
		3/156		3/156		6/312		6/312		7/364		9/468	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (чел)											
		10		10		5		5		2		1	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Физическая подготовка:	**162**	**69,2**	**216**	**69,3**	**354**	**56,7**	**438**	**52,6**	**498**	**47,9**	**556**	**44,55**
1.1	Общая физическая одготовка	94	40,1	120	38,5	166	26,6	218	26,2	220	21,2	230	18,4
1.2	Специальная физическая подготовка	68	29,1	96	30,8	188	30,1	220	26,4	278	26,7	326	26,1
2.	Техническая подготовка	62	26,5	76	24,4	184	29,6	240	28,8	320	30,8	400	32,1
3.	Теоретическая подготовка	4	1,7	4	1,2	24	3,8	36	4,3	40	3,8	30	2,4
4.	Тактическая подготовка	2	0,8	4	1,2	16	2,6	32	3,8	40	3,8	60	4,8
5.	Психологическая подготовка	1	0,4	3	1	6	1	14	1,7	20	1,9	30	2,4
6.	Аттестация	2	0,8	3	1	6	1	8	1	20	1,9	32	2,6
7.	Соревновательная деятельность	0	0	3	1	20	3,2	42	5	64	6,2	90	7,2
8.1	Инструкторская практика	0	0	0	0	4	0,6	6	0,7	8	0,8	10	0,8
8.2	Судейская практика*	0	0	0	0	4	0,6	6	0,7	8	0,8	10	0,8
9.1	Восстановительные мероприятия	0	0	2	0,6	4	0,6	6	0,7	14	1,3	18	1,4
9.2	Медицинское обследование	1	0,4	1	0,3	2	0,3	4	0,5	8	0,8	12	1
Вариативная часть, формируемая Организацией:													
10.	Подготовка, определяемая в соответствии с особенностями отдельных спортивных дисциплин *2**	12	5	16	5	31	5	42	5	52	5	63	5
11.	Самоподготовка *	27		36		72		96		120		144	

Расчёт часов производится по формуле **vчас=Vчас/100%·p, (где V -** годовой объём часов на этапе подготовки; **v -** часть общего объёма часов, приходящаяся на раздел подготовки; **p –** соответствующее этой части число %)**. Пример: 234*0,01*1=2.**

*Самоподготовка (индивидуальная) устанавливается в периоды болезни или отпуска тренера (6 недель=42 дня), если не назначен другой тренер.

2*Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Приложение № 2

Календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** · практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; · приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; · приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; · формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** · освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; · составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; · формирование навыков наставничества; · формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; · формирование склонности к педагогической работе; · формирование навыков адаптации к жизни в обществе, · профессиональная ориентации.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** · формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); · подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: · формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); · укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях;	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: · физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; · тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** · формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; · развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; · правомерное поведение болельщиков; · расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		

Приложение № 3.1

Тематический план антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
УТЭ (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы ССМ и ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 3.2

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Для спортсменов • виды нарушений антидопинговых правил; • процедура допинг-контроля; • запрещённый список и терапевтическое использование; • обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил; • ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.	Беседа	Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы
2.	Для тренеров и персонала спортсмена • понятие персонала спортсмена; • роль тренера в процессе антидопингового обеспечения; • роль тренера в процессе формирование культуры противодействия допингу в спорте; • документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; • виды нарушений антидопинговых правил; • запрещённый список и терапевтическое использование; • обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил; • ответственность спортсмена/ персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил.		
3.	Для родителей деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; • определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; • виды нарушений антидопинговых правил; • роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; • роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; • проблема допинга вне профессионального спорта; • группы риска; • последствия допинга; • сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещённых		

Приложение № 4.1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы поэтапно по виду спорта «воднолыжный спорт»

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения	Пол	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
				1	2	1-3	4-5	1-3	Без ограничения
Выносливость	ОФП	Бег **(м)/(мин)**	юноши	-		1000 / до 6,10		1500 / до 8,20	2000 / до 9,40
			девушки			1000 / до 6,30		1500 / до 8,55	2000 / до 11,40
Скоростно-силовые качества	СФП	Плавание **(м)/(мин)**	юноши	10 / без учета времени		50 / до 3,00		50 / до 1,30	50 / до 1,25
			девушки					50 / до 1,50	50 / до 1,30
	ОФП	Прыжок в длину с места **(см)**	юноши	От 110	От 120	От 130		От 160	От 190
			девушки	От 105	От 115	От 120		От 145	От 160
Скоростные качества	ОФП	Бег 30 **м (сек)**	юноши	До 6,9	До 6,7	До 6,0		-	-
			девушки	До 7,1	До 6,8	До 6,2			
	ОФП	Бег 60 **м (сек)**	юноши	-		-		До 10,4	До 9,2
			девушки					До 10,9	До 10,4
Силовые качества	ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа **(раз)**	юноши	От 7	От 10	От 13		От 18	От 24
			девушки	От 4	От 6	От 7		От 9	От 10
	ОФП	Метание мяча весом 150г **(м)**	юноши	-		-		От 26	От 30
			девушки					От 18	От 19
Силовая выносливость	СФП	Подъем туловища, лёжа на спине за 1 мин. **(раз)**	юноши	От 21	От 24	От 27		От 36	От 39
			девушки	От 18	От 21	От 24		От 30	От 34
Гибкость	ОФП	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	юноши	От +1	От +3	От +2		От +5	От +6
			девушки	От +3	От +5	От +3		От +6	От +8
Координация	СФП	Челночный бег 3*10м с высокого старта (**сек**)	юноши	До 10,1	До 9,2	До 9,6		До 8,7	До 7,8
			девушки	До 10,6	До 9,5	До 9,9		До 9,1	До 8,8
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	юноши	-		Обязательная техническая программа			
			девушки						
Спортивный разряд				-		2юн-3	2-1	КМС	МС, МСМК
Возраст зачисления				7		9		11	13

Приложение № 4.2

Комплексы контрольных упражнений для групп ТГ, ССМ по технической подготовке

№	Вид контрольных упражнений	Ед. измерения	ТГ 3 года обучения		ТГ 4 года обучения		ТГ 5 года обучения		ССМ	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Слалом (прохождение трассы)	кол-во буев/Vкм/ч катера	3/49 (3 разряд)	2/46 (3разряд)	6/52 (2 разряд)	4/49 (2разряд)	4/55 (1разряд)	4/52 (1разряд)	4/16 КМС	3/16 КМС
2.	Фигурное катание (выполнение программы)	кол-во очков за 2х20сек. прохождение	1100 (3 разряд)	600 (3разряд)	1600 (2 разряд)	1100 (2разряд)	2600 (1разряд)	1700 (1разряд)	3100 КМС	2300 КМС
3.	Прыжки с трамплина	дальность прыжка в м.	20м. (3 разряд)	14м. (3разряд)	25м. (2разряд)	18м. (2разряд)	31м. (1разряд)	21м. (1разряд)	36м КМС.	29м. КМС
4.	Многоборье	очки							85 КМС	75 КМС

Условия выполнения обучающимися на этапах обучения (НП, ТЭ, ССМ) нормативов ОФП, СФП, ТП при 60 % считается выполненными. При невыполнении ККУ вопрос о дальнейшем обучении рассматривается на тренерском совете.

Приложение № 5

Тематический план-график

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе 1-3 год обучения/ 4-5 год обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

				восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 6

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Результат освоения Программы – приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- **В области теории и методики физической культуры и спорта**: история развития воднолыжного спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила воднолыжного спорта, требования, нормы, и условия их выполнения, для присвоения спортивных разрядов; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; прекращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения, навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях воднолыжного спорта.
- **В области общей и специальной физической подготовки:** освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, скорости, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а так же их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий воднолыжного спорта; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию.
- **В области вида спорта воднолыжного спорта:** овладение основами техники и тактики в воднолыжном спорте; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения разрядов и званий по воднолыжному спорту.
- **В области специальных навыков:** умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для воднолыжного спорта специальными навыками; умение развить профессионально необходимые физические качества в воднолыжном спорте средствами специальных навыков; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а так же владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях; умение соблюдать требования технике безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий; формирование навыков сохранения собственной физической формы; обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.
- **В области спортивного и специального оборудования:** знание устройства спортивного и специального оборудования по воднолыжному спорту; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Упражнения

До того, как начинающий водный лыжник направится в водоём для катания, ему нужно пройти т.н. «береговую подготовку», т.е. занятия с инструктором на суше. Во время таких упражнений человек должен научиться принимать основную позу для катания на водных лыжах: прямая спина, слегка отклонённое назад туловище, согнутые в локтях и прижатые к телу руки, ноги (слегка согнутые в коленях) на ширине плеч, взгляд исключительно вперёд. Помимо правильной позы, во время береговых тренировок также необходимо научиться держать равновесие.

Если береговые тренировки увенчались успехом, то можно смело надевать лыжи и выходить на воду. Первое упражнение «водной подготовки» заключается в правильном старте катания. Чаще всего старт в катании производится с опоры, но его можно выполнить и из воды. Он заключается в том, чтобы при удалении катера, выбрать необходимую силу натягивания фала и встать в правильную позу для катания – широко расставленные (параллельно друг другу) ноги, полусогнутые колени и спина. Часто такое упражнения с первого раза начинающему водному лыжнику выполнить не удаётся, однако с тренировками оно оказывается довольно простым в исполнении.

Помимо обучения старту, начинающему спортсмену также нужно научиться и останавливать свои водные лыжи. Для правильного выполнения остановки подаётся сигнал буксировщику, после чего катер меняет своё направление и отплывает в сторону берега. После этого спортсмену будет нужно отпустить фал (на предельно малой скорости), после чего водные лыжи сами вынесут человека на мелководье, из которого выйти на берег уже можно самостоятельно.

После обучения остановкам и выходу из воды, спортсмен может начать изучать более сложные манёвры, связанные с катанием на водных лыжах, в том числе акробатические трюки. Однако даже при наличии большого опыта катания, не следует пренебрегать правилами безопасности поведения на открытой воде.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль выполнения упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи: приобретение соответствующих теоретических знаний; освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины; развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств; приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий воднолыжным спортом, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям

формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы, позволяющих успешно управлять яхтой в условиях гонки и вести гонку, а также настраиваться на гонку и снимать неблагоприятные состояния в перерыве между гонками.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.
Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.
На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.
В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.
1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, а так же развитием волевых качеств и специализированного восприятия.
2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.
В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции.
Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

В группах начальной подготовки: всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, укрепление здоровья, развитие координации движений и вестибулярного аппарата, овладение разнообразными двигательными навыками, в том числе и элементами техники фигурного катания и слалома на 2-х лыжах, развитие основного качества трамплиниста – прыгучести, освоение слалома на 2-х лыжах, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах до 2-х лет: дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовки, развитие основных физических качеств, необходимых для воднолыжников / ловкость «сила», прыгучесть, отличное развитие вестибулярного аппарата/, развитие волевых качеств, совершенствование техники фигурного катания и слалома на двух лыжах, овладение техникой прыжков на лыжах с трамплина и слалома на одной лыже, приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов 2-го взрослого разряда по фигурному катанию, слалому, прыжках с трамплина.

В учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучения: укрепление здоровья, совершенствование всестороннего физического развития на основе подготовки, совершенствование основных физических качеств воднолыжника / ловкость, смелость, сила, прыгучесть, отличное развитие вестибулярного аппарата.

Выполнить норматив в двух или во всех видах воднолыжного многоборья 1 разряда и кандидата в мастера спорта в одном из видов. Приобретение навыков судейства на соревнованиях и получение звания «судья по спорту».

В группах спортивного совершенствования: к 16-18 годам обучение основам техники во всех трех видах воднолыжного многоборья в основном заканчивается и намечается направленность юного спортсмена к определенному виду многоборья, где наиболее раскрываются его способности. Поэтому в этой группе

сосредотачивается внимание на тонкостях техники выбранного вида воднолыжного многоборья, дальнейшее повышение спортивного мастерства других видов программы, развития волевых качеств и уровня психологической подготовки, приобретение большого соревновательного опыта.

В группах высшего спортивного мастерства: дальнейшее повышение спортивного мастерства, приобретение большого соревновательного опыта, попадание в сборные команды России

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс во всех группах разделяются на три периода: *подготовительный, соревновательный и переходный*, каждый из которых имеет свои задачи и средства.

Задачи подготовительного периода. /ноябрь-апрель/

Создание базы для достижения высоких спортивных результатов в соревновательном периоде, укрепление здоровья занимающихся, воспитание морально-волевых качеств, подготовка и сдача контрольных нормативов, изучение и совершенствование техники фигурного катания и других видов в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Подготовительный период делится на три этапа:

- на первом этапе / ноябрь/ основное внимание уделяется повышению общей физической подготовленности, развитию прыгучести, силы, быстроты, ловкости;
- на втором этапе / декабрь-февраль/ наряду с физической подготовкой следует уделять внимание специальной физической подготовке / имитация и работа на тренажерах/;
- на третьем этапе /март-апрель/ уделяется основное внимание специальной физической подготовке.

В группах начальной подготовки на всех этапах подготовительного периода основное внимание уделяется развитию вестибулярного аппарата, прыгучести, ловкости и имитационным упражнениям.

Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях /при среднем уровне интенсивности/ подготовительного периода постепенно возрастает от начала этапов к их концу.

Задача соревновательного периода. /май-август/

Изучение и совершенствование техники воднолыжного многоборья. Дальнейшее развитие прыгучести, силы, ловкости средствами специальной физической подготовки, участие и подготовка к соревнованиям, развитие морально-волевых качеств и психологической подготовки к предстоящим соревнованиям.

Интенсивность и объем тренировочных занятий постепенно повышаются с начала периода, затем поддерживаются на среднем уровне.

Подготовка к основным соревнованиям сезона планируется так, что объем нагрузки от среднего уровня достигает максимума к концу предпоследней недели перед выступлением. За 2-3 дня перед соревнованиями планируется активный отдых.

Задачи переходного периода. /сентябрь- октябрь/

Активный отдых обучающихся. Группы переключаются с интенсивных занятий на воде на другие виды спорта: акробатика, прыжки в воду, кроссы, прогулки, игры и т. д. давая тем самым необходимый отдых центральной нервной системе. В этот период можно также планировать занятия на воде для устранения недостатков в технике водных лыж.

Основной формой практических занятий является урок продолжительностью два-три академических часа. Подбирать средства общей и специальной физической подготовки, определять их дозировку на каждое занятие необходимо в зависимости от возраста и подготовленности занимающегося также от периода учебного года. При этом тренер должен ясно представлять то воздействие и влияние, которое окажут выбранные средства или упражнения, как на весь организм обучающегося в целом, так и на отдельные его системы. Проводя учебно-тренировочные занятия с обучающимися тренеру необходимо помнить, что эффективность процесса обучения во многом зависит от сознательного и активного отношения их к изучаемым упражнениям.

Для развития сознательного и активного отношения обучающегося к занятиям, необходимо четко и доступно ставить перед ними задачи на каждую тренировку, привлекать при объяснении изучаемого материала необходимые данные, объясняющие воздействие проводимых упражнений на организм обучающихся.

Основными средствами общей физической подготовки в процессе осенне-зимней тренировки являются занятия на батуте, акробатике, элементы гимнастики, легкой атлетики, игры, плавании, упражнения с отягощениями, горные лыжи.

Во время занятий надо использовать упражнения максимально приближающиеся к поведению лыжника на воде (имитационные упражнения).

Особое значение для обучающихся в СШОР имеют упражнения других видов спорта, развивающие прыгучесть, четкость и быстроту реакции, подвижность, смелость, а также различные способы развития вестибулярного аппарата и координации движений. Так на начальном этапе обучения, когда эффективность приобретения прочных навыков по развитию вестибулярного аппарата и координации движений весьма велика, объем упражнений этой группы составляет около 40-60% времени, отводимого на занятия. Тренеру нужно иметь в виду, что так необходимая воднолыжнику прыгучесть наиболее эффективно развивается у мальчиков до 13 лет, у девочек до 12 лет. На начальном этапе обучения следует внимание также общему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося, применению упражнений для воспитания правильной осанки, умения чередовать напряжение и расслабление мышц. При выполнении упражнений по технике в отдельных видах воднолыжного многоборья необходимо научить обучающихся мысленному продумыванию исполняемого упражнения, собранности и внимательности при его выполнении. При обучении обучающихся начальной подготовки большое значение имеет показ и образный рассказ тренера.

Самым главным и трудным на первых годах обучения является привитие интереса и любви к воднолыжному спорту, что достигается проведением занятий на высоком эмоциональном уровне с необходимой дисциплиной и организованностью.

Игровой метод обучения в процессе тренировки должен иметь место во всех возрастных группах и чем младше обучающиеся, тем больше его удельный вес.

Увеличение мышечной силы не является основным фактором, препятствующим увеличению подвижности в возрасте до 12 лет и наоборот, оказывает влияние на её уменьшение в период 13-17 лет. Поэтому с 13 лет, когда может появиться сутуловатость, неуклюжесть в движении и ухудшение координации движений, следует следить за правильной осанкой, давать больше упражнений на гибкость, для укрепления мышц брюшного пресса и плечевого пояса.

Основное внимание продолжает уделяться совершенствованию двигательных качеств, прыгучести и специальной физической подготовке.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями.

Начиная с 11-12 лет следует приучать обучающихся к ведению индивидуальных занятий по заданию тренера.

Наиболее важное значение приобретает наличие индивидуальных тренировочных планов у спортсменов в возрасте от 14 лет и старше.

Структура учебно-тренировочного процесса в группах, где занятия проводятся по индивидуальным планам, состоит из недельных микроциклов. При их планировании необходимо:

- нагрузка недельного цикла на определенную группу мышц должна иметь волнообразный характер, при этом максимальные нагрузки на определенную группу мышц следует чередовать с малыми и средними нагрузками на другие группы мышц;
- исходя из индивидуальных особенностей одним обучающимся целесообразно планировать максимальные нагрузки на первую половину недели, другим на вторую, одним обучающимся между максимальными нагрузками необходимо 2-3 дневная пауза, другим достаточно для отдыха одного дня.
- в микроцикле групповые учебно-тренировочные занятия проводится методом 3-4 раза в неделю и индивидуальные 1-2 раза в неделю.

Для наиболее быстрого усвоения учебного материала, обучающимся даются индивидуальные домашние задания по общей и специальной физической подготовке. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, подтягивание и т.д.).

По специальной физической подготовке – упражнения с фалом, имитация на фале фигур.

При этом тренеру следует уделить внимание постановке дыхания в беге и освоению техники.

Значительное внимание в ходе учебно-тренировочных занятий должно уделяться беговой подготовке, которые проводятся кроссами, проводимых на умеренно- пересеченной местности. На кросс выделяется в тренировке для мальчиков 10-13 лет до 8-10 минут, для девочек 5-7 минут, для следующих возрастных групп – юношей до 15-20 минут, для девушек до 12-15 минут.

На любом занятие необходимо предварительно провести разминку, чтобы разогреть организм, проимитировать предстоящий вид программы и только после этого приступить к тренировке на воде. Интенсивность разминки определяется в зависимости от содержания занятий на воде, условий погоды и продолжается обычно 10-20 минут.

Все воднолыжники к моменту выхода на воду должны уметь плавать и прослушать правила поведения на воде и мерах предосторожности. Обязательно у занимающихся пояса, жилета.

Каждый обучающийся обязан во время занятий строго выполнять дисциплину и установленный порядок тренировки. Нельзя во время тренировки допускать длительное нахождение обучающегося в воде, особенно обучающихся младшего возраста.

Рекомендуется в целях акклиматизации проводить кратковременное купание выше 18-20 градусов. В виде исключения, разрешается проводить тренировки обучающимся старших разрядов и при более низкой температуре с применением гидрокостюмов.

При температуре выше 25 градусов следует принимать меры для предотвращения солнечного удара. В этих случаях лучше проводить учебно-тренировочные занятия с утра и к концу дня.

Обучающийся должен каждый день следить за состоянием водных лыж, уметь произвести их мелкий ремонт, следить за чистотой в катерах.

На первых учебно-тренировочных занятиях следует уделять катанию на двух лыжах, постановке корпуса, ног, стартам из воды. Затем переходят обычно к слалому на двух лыжах без трассы и катанию на фигурных лыжах. При разучивании непосредственных фигур (даже самых простых) тренер должен скрупулезно изучать, а потом совершенствовать отдельные элементы каждой фигуры, так называемой «Школы фигурного катания» (на двух лыжах) оба боковых скольжения, четыре поворота на 180 градусов, два поворота на 360 градусов, четыре прыжка с волны с поворотом на 180 градусов.

Примерный порядок разучивания фигур:

Боковое скольжение, поворот на 180˚ спина-лицо, 180˚ «л-с», обратные фигуры, 360˚ «л-л», прыжок с волны на 180˚ «л-с», затем «с-л», езда на одной лыже спиной, боковое скольжение на одной лыже, 180˚ «с-л», обратные фигуры 360˚- удобное вращение, 360˚- неудобное, перешагивание «л-с», «с-л» на двух лыжах,

обратное перешагивание, перешагивание « мельницей», прыжки с волны на одной лыже, перешагивание с волны «л-с» на двух лыжах, затем «с-л» и обратные, геликоптер на одной лыже (обратный), все четыре перешагивания на одной лыже.

Одним из наиболее ответственных моментов тренировки по фигурному катанию является начало работы над развитием быстроты исполняемой программы. Начинать эту работу целесообразно только тогда, когда в совершенстве освоены, как отдельные фигуры, так и связки. Если усиление темпа исполнения приводит к сбоям, то это значит, что надо перейти к отшлифовке и связок и фигур.

Особое значение имеет в тренировочном процессе установки, которые дает тренер своим ученикам перед соревнованиями непосредственно. Выступления ученика являются на определенном этапе итогом его работы. Поэтому очень важно тренеру подойти индивидуально к каждому занимающемуся и обязательно после соревнований провести разбор выступлений обучающихся.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (Для всех тренировочных групп)

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Общественное политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый характер физической культуры и спорта в нашей стране. Повышение роли и значение физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых российских людей. Рост мастерства и достижений российских спортсменов. Почетные спортивные звания, установленные в России.

Краткая характеристика международных связей воднолыжников. Обзор развития воднолыжного спорта в мире и России. Возникновение воднолыжного спорта. Успехи, достижения сильнейших воднолыжников мира. Структура мирового воднолыжного союза по группам. Характеристика воднолыжного спорта. Виды воднолыжного многоборья. Возникновение и основные этапы развития воднолыжного спорта в России. Система соревнований по воднолыжному спорту в России. Анализ основных, наиболее интересных соревнований прошедшего года. Состояние и задачи развития воднолыжного спорта в школе.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на спортсменов. Сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и их силы, работоспособности мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении. Краткие сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функции. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание спортсмена в воде. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и водными лыжами.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузке в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении в процессе занятий спортом. Особенности развития юношеского организма.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Общие гигиенические требования к занимающимся воднолыжным спортом с учетом специфических его особенностей.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Совместная работа врача и тренера при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля спортсмена: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие. Понятие о тренировке и спортивной форме. Учет субъективных показателей самоконтроля. Утомление и переутомление. Режим труда и отдыха при спортивной тренировке. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗАНЯТИЯХ ВОДНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ И МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ. Причины травм и их профилактика. Первая помощь /до врача/. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры при занятиях воднолыжным спортом: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температурыбозноб, обморожение, общее замерзание. Первая помощь при обморожении, ранениях, переломах, вывихах, растяжении и ушибах. Оказание первой помощи тонущему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием. Противопоказания к массажу.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Сущность закаливания, его роль в воднолыжном спорте. Значение закаливания для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивления организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, на ветру.

ПИТАНИЕ. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических

затрат спортсменов в процессе тренировки. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и успеваемости пищи.

Основы техники фигурного катания.

Основное понятие о фигурном катании. Краткие сведения о сопротивлении внешней среды (воды, воздуха) движущемуся воднолыжнику, глубине погружения фигурных лыж. Значение равномерности движения катера. Подбор и выбор скорости катера и длины буксировочного троса. Влияние этих факторов на выполнение задания. Роль крепления для ног и рукоятки «СР». Обращение с фигурными лыжами. Понятие о школе «фигурного катания» - плоской программы. Роль имитационных упражнений в фигурном катании. Связь имитационных упражнений с упражнения на воде. Взаимосвязь техники и тактики в процессе и тренировки.

Показатели техники: Эффективность, координация движений, развитие вестибулярного аппарата, прыгучесть, реакция мышления. Понятие о программах в фигурном катании. Составление простых программ. Эволюция программ в зависимости от уровня подготовленности обучающегося. Эффективность связи фигур во времени. Основные ошибки и их причины. Методические приемы для исправления ошибок. Влияние ассиметрии исполнения фигур вращения на технику в целом. Ритм и темп исполнения программ, связок. Распределение усилий в программе. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений при исполнении программы. Наблюдение обучающихся за выполнением фигур товарищами. Роль мысленного продумывания отдельных фигур, связок программы перед стартом. Тактика и тактические средства. Тактика и поведение на старте дистанции, в предварительных и финальных заездах. Разбор техники сильнейших зарубежных и российских спортсменов. Просмотр учебных видеофильмов.

Основы техники слалома

Основные понятия о слаломе. Краткие сведения о слаломных лыжах. Понятие о установки креплений. Роль креплений. Понятие о трассе слалома. Гидродинамика больших скоростей потока воды. Методика обучения слалома. Свободное катание, цели и задачи. Выработка понятия «чувство буя». Переход к трассе. Методические приемы в правильности взятия буев. Выходные ворота. Выход на первый буй. В правильности взятия первого буя – залог успешного прохождения трассы. Совершенствование техники при выполнении различных заданий. Контрольные нормативы. Многократность выполнения упражнений с целью быстрого становления устойчивых навыков техники. Сохранение индивидуального почерка обучающегося. Переход к слалому одной рукой, различие в технике. Особенности слалома на больших скоростях и укороченных фалах. Различие в технике. Подготовка спортсмена к укорочению буксировочного троса. Роль имитационных упражнений в слаломе. Основные ошибки и причины их возникновения. Методические приемы для исправления ошибок. Влияние ассиметрии на слалом. Понятие о нагрузках, возникающих при прохождении дистанции слалома. Выбор начальной скорости на соревнованиях и тренировках. Тактика и поведение на старте. Психологическая борьба. Слалом в микроциклах. Количество заездов в микроциклах. Роль и содержание разминки в слаломе. Анализ техники слалома сильнейших российских и зарубежных спортсменов. Просмотр учебных кинофильмов.

Основы техники прыжков на лыжах с трамплина.

Основные понятия о прыжках с трамплина. Краткие сведения о трамплинных лыжах. Установка креплений на трамплинных лыжах. Понятие о трамплине и дистанции для него. Цикл движений на трамплине. Одноопорное и без опорное положение. Значение скорости и инерции. Вертикальное и поперечное колебание тела. Взаимодействие внутренних и внешних сил. Мышечные усилия, силы тяжести, реакция опоры. Характеристика основных фаз техники прыжка: срез, подготовка к встрече со столом трамплина, полет и приводнении. Путь общего центра тяжести. Траектория полета. Положение туловища, головы, ног. Работа рук. Особенности дыхания. Значение отдельных фаз прыжка. Факторы, влияющие на дальность полета: срез, начальная скорость, угол захода на трамплин, угол «отталкивания», угол вылета по отношению к катеру. Значение аэродинамических условий полета. Разновидности прыжков: стягивающий, по прямому заходу, с одинарным срезом, с двойным срезом, кельватерной струи прогрессивный срез. Соответствие амплитуд среза спортсменом при срезах более одного и выигрыш в скорости воднолыжника. Имитационные упражнения на суше. Различные методические приемы для постановки правильного положения корпуса, головы, ног, рук на столе трамплина и в полете. Основные причины ошибок. Распределение усилий в срезах. Различие в технике прыжков с первого, второго и третьего коридоров. Эффективность коридоров. Развитие пространственных ощущений спортсмена. Влияние направления ветра на технику. Тактика исполнения трех зачетных прыжков. Количество прыжков в микроциклах. Роль разминки в прыжках. Психологическая подготовка спортсмена по прыжкам. Предупреждение травм и несчастных случаев в тренировках прыгунов с трамплина. Различие в полетах с одной и двумя руками. Анализ техники прыжков с трамплина зарубежных и лучших российских спортсменов.

Основы методики обучения и тренировки воднолыжников. Понятие об обучении и тренировке. Единство процесса обучения и тренировки в формировании и совершенствования двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств обучающегося. Задачи, характер и содержание обучения тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность изучения отдельных видов воднолыжного многоборья. Последовательность и методы обучения основных упражнений. Методика начального обучения. Этапы обучения: создание представления, имитация, разучивание на воде и совершенствование упражнений. Показ и объяснение упражнений. Определение и исправление ошибок. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях водными лыжами. Всесторонняя физическая подготовка – основы спортивных достижений воднолыжников. Общая и специальная физическая подготовка, спортивно-

техническая, морально-волевая, психологическая и теоретические подготовки. Нравственное воспитание. Физические качества, необходимые воднолыжнику, средства и методы их воспитания. Круглогодичность и систематичность процесса тренировки. Тренировка, как процесс всесторонней подготовки спортсмена – приобретение специальных навыков, совершенствование физических и психологических качеств. Режим тренировки обучающихся различных возрастных групп. Периоды и микроциклы тренировки.

Организация занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание недельных микроциклов. Формы и методы тренировки. Принципы систематичности, повторности, внимательности, постоянности, «от простого к сложному» и индивидуального подхода к обучающемуся в процессе тренировки. Индивидуальный дневник, план и график тренировок спортсмена. Содержание и принципы её построения в зависимости от периода тренировки и уровня физической подготовленности. Разминка. Значение и содержание разминки перед заездом. Особенности разминки перед соревновательным заездом, отдых и питание, в дни соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка воднолыжников.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающегося и повышение спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств воднолыжника на различных этапах подготовки. Направленность общей и специальной физической подготовки. Соотношение между ОФП и СФП на различных этапах подготовки спортсменов. Значение ОФП в летний период. СФП и её место в тренировке воднолыжников. Её значение в развитии качеств: быстроты, силы, равновесия, ориентировки в пространстве, развития вестибулярного аппарата, ритмичности, координации движений, общей и специальной выносливости.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности разных групп обучающихся.

Планирование спортивной тренировки. Понятие о планировании процесса подготовки спортсмена. Цель и задачи планирования. Виды планирования: перспективное (многолетнее), текущее и оперативное. Формы планирования тренировки: перспективное, годичные циклы, периоды и этапы годичных циклов тренировки, их задачи и содержание для различных по квалификации групп обучающихся. Составление планов тренировки на различные периоды года. Примерные недельные тренировочные планы в различные периоды с учетом конкретных условий работы данной группы.

Психологическая подготовка воднолыжника. Моральный и волевой облик российского спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства воднолыжника. Тесная связь развития волевых качеств и психологической подготовки в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения. Роль и значение психики спортсмена при занятиях и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей при больших нагрузках. Принятие оперативных решений, появления всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций. Краткая характеристика методов психологической подготовки воднолыжника. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки. Индивидуальный подход к обучающимся, в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, возраста.

Оборудование и инвентарь. Оборудование спортивного зала для воднолыжников и его особенности. Оборудование воднолыжной дистанции, правила внутреннего распорядка, дисциплина. Катера и их использование в процессе тренировки. Техника безопасности на воде. Классификация водных лыж (парные слаломные, монолыжи, фигурные и прыжковые). Основные сведения о размерах всех типов лыж в зависимости от скорости и веса обучающегося. Назначение и установка креплений. Хранение, ремонт и уход за лыжами. Подготовка лыж к соревнованиям. Основные сведения о фалах. Различие между жесткими и тянущимися фалами. Ручка «СР». Необходимые данные о размерах дистанций, трамплина. Различие в покрытиях трамплина. Основные углы атаки стола трамплина для мужчин и женщин. Подбор личного спортивного инвентаря. Спортивная одежда и обувь в закрытых помещениях и на воздухе.

Правила поведения воднолыжников на воде. Меры предосторожности при занятиях на воде. Основные сведения о правилах движения судов. Указательные и запретительные знаки. Местные особенности в правилах навигации. Условные знаки воднолыжника водителю катера. Правила поднятия рук после прыжка с трамплина. Механизм действия рук. Техника руления, имеющихся в распоряжении отделения воднолыжного спорта судов. (радиус разворота, габариты катера). Обязанности водителя катера. Техника безопасности при подходе катера. Техника безопасности при натягивании буксировочного троса.

Спасательные средства для воднолыжников. Важность умения плавать для обучающихся воднолыжного отделения. Оказание первой помощи тонущему. Приемы искусственного дыхания.

Материал носит рекомендательный характер; дело тренера спланировать учебный процесс, исходя из готовности спортсменов своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

Приложение № 7

Список библиографических источников:

1. Атенс Дж. Воднолыжный спорт: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
2. Водные лыжи: Рек. список лит / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров БССР, Респ. науч.-метод. б-ка по физ. культуре ; [Сост. Э.А. Волосюк]. - Минск: Б. и., 1979. - 8 с.
3. Жуков Ю.И. Водные лыжи как предтеча экстремальных водных видов спорта в СССР (годы и люди): Ю.И. Жуков. - Санкт-Петербург: Страта, 2020. - 168 с.
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
5. Лущик И.В. Воднолыжный спорт. Ж. Физическая культура. Все для учителя. - №3 (87) март 2019 г.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
7. Правила вида спорта «воднолыжный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта от 4 декабря 2018 г. № 979, с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2020 г. № 871)
8. Система отбора и подготовки в воднолыжном спорте: учеб.-метод. пособие / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2019 .
9. Техника фигурного катания на водных лыжах.// журнал «Катера и Яхты», №18, 1969.
10. Техника фигурного катания на водных лыжах (часть вторая).// журнал «Катера и Яхты», №19, 1969.
11. Тилл Э. Водные лыжи : [Перевод]. - Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 134 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт» (приказ Минспорта России от 30.06.2021г № 495).
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
2. http://www.minsport.gov.ru/sport/ (Минспорта РФ):
3. http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации)