СОГЛАСОВАНО
Министр молодежной политики и спорта Саратовской области

_____ **А.В. Абросимов**
«_____» _____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СО
«СШОР по водным видам спорта»

_____ **А.А. Голохвастов**
«_____» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта – воднолыжный спорт

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»

на 2022-2024 г.г.

Саратов
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Пояснительная записка** ……	**3**
2	**Нормативная часть** ……..	**5**
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……	**5**
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки…….....	**7**
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности …….	**7**
2.4.	Режимы тренировочной работы ……	**8**
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…….	**8**
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки …….	**10**
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, тренировочные сборы	**11**
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию …….	**13**
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп …….	**15**
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки ……...	**15**
2.11	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). ……	**16**
3	**Методическая часть**……...	**19**
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ……..	**19**
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……	**20**
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов……	**25**
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля ……	**26**
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки ……	**27**
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки ……	**27**
3.7.	Планы применения восстановительных средств ……..	**28**
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий ……..	**30**
3.9.	План инструкторской и судейской практики	**31**
4	**Система контроля и зачетные требования**……..	**32**
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность ……..……	**32**
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки …….	**32**
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля……	**34**
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации и медико-биологического обследования……...	**35**
5	**Перечень информационного обеспечения ……..**	**40**

6 План физкультурных и спортивных мероприятий……. 41

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по воднолыжному спорту (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт, утвержденного Приказом Минспорта России от 30.06.2021 № 495, (зарегистрирован в Минюсте России 30.07.2021 № 64498).

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технической, тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой воднолыжного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического, воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, в спортивных сборных командах субъекта Российской Федерации и Саратовской области;

Воднолыжный спорт – это передвижение по поверхности воды на специальной формы лыже, на тросе (его называют «фал»), соединённом с катером или другим плавательным средством, обеспечивающим поступательное движение.

Водные лыжи бывают одиночные и парные. К парным относятся фигурные и прыжковые. К одиночным: фигурная и слаломная (моно)лыжа. Фигурные лыжи короткие, широкие, чуть загнуты с двух концов. Прыжковые — длинные, с сильно загнутым носом. Слаломная лыжа — длинная, с загнутым носком и сужена с задней стороны. На первый взгляд водные лыжи отдалённо напоминают зимние лыжи. Но водные лыжи шире, имеют особую геометрию и изготавливаются из специального материала. Кроме того, на задниках слаломные лыжи (на той стороне, которая скользит по воде) имеют киль.

В воднолыжном спорте существует четыре дисциплины:

- прыжки с трамплина
- слалом
- фигурное катание
- многоборье.

Особенности и специфика тренировочного процесса в воднолыжном спорте

Специфической особенностью воднолыжного спорта, как и других видов спорта со сложной координацией движений, является то, что высоких спортивных результатов возможно достигать, как в юношеском, так и в зрелом (20-30 лет) возрасте. Это делает подготовку спортсменов высокого класса особенно сложной.

С учетом специфики воднолыжного спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка в воднолыжном спорте осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней спортивной подготовки, представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп**.**
При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. **Начальный этап – (далее НП) – 2 года**: период первого года обучения; период свыше первого года обучения.
2. **Тренировочный этап (спортивная специализация) – 5 лет:** период базовой подготовки (2 года); период спортивной специализации (3 года).
3. **Этап Совершенствования спортивного мастерства** (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях: период до года; период свыше года
4. **Этап Высшего спортивного мастерства** (без ограничений) - с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Ежегодно настоящая программа подлежит корректировке.

2. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	11	2

Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	1

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица из числа проходящих СП, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для воднолыжного спорта, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 7 лет. Продолжительность этапа 2 года.

Группы тренировочного этапа (ТЭ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 год ; спортивная специализация 3,4,5 года)

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП идет на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление лиц в СШОР на спортивную подготовку по воднолыжному спорту, осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт» по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по воднолыжному спорту.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШОР, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора СШОР, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения органа самоуправления организации на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки по воднолыжному спорту, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации,

осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	1 год	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Общая физическая подготовка (%)	34-40	35-43	23-29	21-27	18-26	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-32	26-34	26-32	26-30	25-29	23-29
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-33	27-34	29-34	32-39
Теоретическая, подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	3-6	3-7	3-7
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	3-6	3-7	3-7
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	3-6	3-7	3-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица №3

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по воднолыжному спорту определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в СШОР осуществляется в соответствии, с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и индивидуальными планами на этапах ССМ и ВСМ, рассчитанными на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- -на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов
- -на тренировочном этапе – не более 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

-на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по воднолыжному спорту и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия воднолыжным спортом, СШОР на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы и расторгает договор с таким лицом (или его законными представителями).

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

СШОР обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Страхование осуществляется спортсменом в обязательном порядке в период участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и иных мероприятиях по спортивной подготовке к указанным соревнованиям.

Возраст, поступающих в СШОР и проходящих спортивную подготовку, а также медицинские показания и психофизические требования должны соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Возрастные требования.
Возраст для зачисления и перевода в группы(лет).

Таблица №4

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления
НП	1-й	7
	2-й	8
ТЭ	1-й	9
	2-й	10
	3-й	11
	4-й	11
	5-й	11
ССМ	1-й	11
	2-й	12
	3-й	13
ВСМ	-	13

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, количество тренировок в неделю, общее количество часов и тренировок в год.

Требования к объему тренировочного процесса

Таблица №5

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18	20 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	24 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Количество тренировок в неделю	3	3	5	8	10	12
Общее количество часов в год	234	312	624	936	1040 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	1248 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество тренировок в год	156	156	260	416	520	624

2.7. **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «воднолыжный спорт»**

Система соревнований, является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней

тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Таблица № 6

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Контрольные	-	1	2	3	3	4
Основные	-	-	1	2	2	2
ВСЕГО:	***0***	***1***	***3***	***5***	***5***	***6***

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, Всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь Всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по воднолыжному спорту;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам воднолыжного спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), спортсменов, организуются тренировочные **мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий:

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные				-	Участники

	тренировочные мероприятия	До 14 дней			соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раза в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку обеспечиваются экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым, для прохождения СП.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Катер-буксировщик (для дисциплин: катер - многоборье, катер - слалом, катер - фигурное катание, катер - прыжки с трамплина, вейкборд - катер)	штук	1

2.	Электробуксировочное устройство (для дисциплин: электротяга - многоборье, электротяга - слалом, электротяга - фигурное катание, электротяга - прыжки с трамплина, электротяга - вейкборд, бассейн - фигурное катание)	комплект	1
3.	Лыжи водные с креплениями	пар	10
4.	Вейкборд с креплениями (для дисциплин: вейкборд - катер, электротяга - вейкборд)	штук	5
5.	Спасательный жилет	штук	5
6.	Шлем воднолыжный	штук	3
7.	Оборудование для разметки трасс	комплект	1
8.	Буксировочные тросы	штук	10
9.	Рукоятка для буксировочного троса	штук	10
10.	Скакалки	штук	15
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	10
14.	Турник подвесной на гимнастическую стенку	штук	2
15.	Дорожка ковровая для фигурного катания в зале, длина 5м., ширина 1,5м.	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Электромегафон	штук	2
18.	Доска информационная	штук	3
19.	Рулетка 50м.	штук	1
20.	Секундомер	штук	3

Таблица № 9

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Таблица № 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Перчатки воднолыжные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Спасательный жилет	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шлем воднолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Этап подготовки	Период подготовки (лет)	возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Требование к спортивной подготовки на конец года
Начальная подготовка	первый год	7	10-15*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП.
	второй год	8	10-15*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- III-.юн.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	9	5-14*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- II,I.юн.
	второй год	10	5-14*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- III
	третий год	11	5-13*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.-II
	четвертый год	12	5-12*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.-I
	пятый год	12	5-12*	Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.-КМС
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	11	2-12*	Выполнение индивид. плана, обяз. программа ,КМС
	свыше одного года	12-13	2-12*	Выполнение индивид. плана, обяз.программа подтверждение КМС
Высшего спортивного мастерства	постоянно	13	1-12*	Выполнение индивид. плана, обяз. программа МС, МСМК

*- гр. количество чел. под знаком (*) применяется по решению тренерского-методического совета, или при объединении двух или более этапов спортивной подготовки одного и более тренеров .

Порядок формирования групп спортивной подготовки по воднолыжному спорту определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского- методическом совете) при персональном разрешении врача.

2.9.1 Требования к условиям реализации спортивной подготовки, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «воднолыжный спорт», а также привлечение иных специалистов организаций осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

Объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

Объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также на превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе. Имеющей меньший показатель наполняемости согласно **Программе.)**

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В ***подготовительном периоде*** тренировка лиц, проходящих СП строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи ***общеподготовительного*** этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На ***специально***-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким

применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1)совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей ***соревновательного периода*** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача ***переходного*** периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей ***втягивающих мезоциклов*** является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В ***базовых мезоциклах*** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

3. Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

СШОР организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется СШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности
в условиях тренировочных занятий и соревнований

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 обязан:

1.Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

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

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

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

1 .Тренер является к началу прохождения занятия лиц, проходящих СП через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

3.Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

При проведении официальных спортивных соревнований вне объектов спорта, обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. N 353, а также правил соревнований по виду спорта "воднолыжный спорт".

2. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных средств субъектов Российской Федерации, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Тренер и лица, проходящие СП должны знать:

- основные сведения о правилах движения судов, катеров и других средствах на реках и озерах 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. Приемы искусственного дыхания.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочного и соревновательного процесса

Таблица №11

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	1г.	2г.	1,2 г.	3,4,5г.		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	18	20 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	24 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Количество тренировок в неделю	3	3	5	8	10	12
Общее количество часов в год	234	312	624	936	1040 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	1248 Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество тренировок в год	156	156	260	416	520	624

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанный на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техническая подготовка (ТхП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Тактическая подготовка (ТкП)
- Психологическая подготовка (ПП)
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные нормативы (КПН);
- Восстановительные мероприятия (ВМ).

Годовой план этапа начальной подготовки первого года – 4,5 часов в неделю (НП-1 г.)

Таблица № 12

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	**234**
4. Общая физическая подготовка	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	9,5	7,5	7,5	**92**
5. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	**70**
6. Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	6	**66**
7. Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**2**
8. Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	**2**
9. Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	**2**

Годовой план этапа начальной подготовки свыше года – 6 часов в неделю (НП- 2 г.)

Таблица № 13

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	**312**
4. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	**125**
5. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	**94**
6. Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	-	7	7	**84**
7. Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	**3**
8. Тактическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	**3**
9. Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	**3**

Годовой план тренировочного этапа (спортивная специализация), до двух лет – 12 часов в неделю (Т-1,2г.г.)

Таблица № 14

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	21	20	23	21	22	22	21	23	22	21	22	22	**260**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	21	20	23	21	22	22	21	23	22	21	22	22	**260**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	50	48	56	50	54	54	50	56	52	50	52	52	**624**
4. Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	**156**
5. Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	10	10	10	15	27	20	20	**187**
6. Техническая подготовка	18	16	20	18	18	18	18	18	18	-	10	16	**188**
7. Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	5	3	5	1	4	3	1	**31**
8. Тактическая подготовка	1	1	2	1	2	4	3	5	3	4	4	1	**31**
9. Психологическая подготовка	1	2	4	1	4	4	3	5	2	2	2	1	**31**

Годовой план тренировочного этапа (спортивная специализация), свыше двух лет – 18 часов в неделю (Т-3,4,5 г.г.)

Таблица №15

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	25	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	**312**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	33	33	35	35	34	35	35	36	35	35	34	36	**416**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	**936**
4. Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	10	10	10	15	30	30	30	**235**
5. Специальная физическая подготовка	30	26	24	20	20	20	20	20	20	40	20	20	**280**
6. Техническая подготовка	20	22	26	26	26	38	40	40	20	-	26	26	**310**
7. Теоретическая подготовка	2	2	3	4	4	4	4	4	7	2	-	1	**37**
8. Тактическая подготовка	2	1	4	4	4	3	2	4	8	3	1	1	**37**
9. Психологическая подготовка	1	1	4	4	4	3	2	3	8	3	1	3	**37**

Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 20 часов в неделю (ССМ-1,2,3 г.г.)

Таблица №16

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	25	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	**312**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	40	40	45	43	44	44	44	45	44	44	43	44	**520**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	83	80	89	87	87	86	87	90	87	87	87	90	**1040**
4. Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	20	20	20	20	15	20	20	**260**
5. Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	10	10	10	30	30	30	30	**300**
6. Техническая подготовка	20	22	26	26	26	50	50	52	30	-	26	26	**354**
7. Теоретическая подготовка	4	1	4	2	2	2	2	2	3	8	6	6	**42**
8. Тактическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	4	2	16	3	4	**42**
9. Психологическая подготовка	2	1	2	2	2	2	3	2	2	18	2	4	**42**

Годовой план этапа высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю

Таблица № 17

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	*Всего за год*
1.Тренировочных дней (кол-во)	25	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	**312**
2. Тренировочных занятий (кол-во)	50	48	54	52	52	52	52	54	52	52	52	54	**624**
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	100	96	108	104	104	104	104	108	104	104	104	108	**1248**
4. Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	10	6	6	15	23	20	20	**250**
5. Специальная физическая подготовка	45	40	45	30	20	10	10	10	30	40	40	42	**362**
6. Техническая подготовка	20	22	26	26	50	80	85	85	40	-	26	26	**486**
7. Теоретическая подготовка	1	1	1	6	1	2	1	2	5	20	5	5	**50**
8. Тактическая подготовка	2	2	3	6	1	1	1	2	7	10	5	10	**50**
9. Психологическая подготовка	2	1	3	6	2	1	1	3	7	11	8	5	**50**

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4.Требования к организации и проведению врачебно, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный- педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

3.5. Программный материал для практических занятий этапов спортивной подготовки по воднолыжному спорту

Программный материал разработан и представлен в методическом пособии для практических занятий по виду спорта: «Воднолыжный спорт»

Для эффективного тренировочного процесса спортивной подготовки в СШОР по мере необходимости на декабрь текущего года могут вноситься дополнения по тематическому материалу.

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.
Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.
Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.
Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.
В случае ***предстартовой лихорадки и нетерпения выступить***(либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.
В случае ***предстартовой апатии*** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.7.Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп НП, ТЭ, ССМ и ВСМ .
Восстановительные средства и мероприятия включают в себя**:**

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на

психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и

систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

3.9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

3.9.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

3.9.2. План антидопинговых мероприятий.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год

		«Антидопинговый онлайн-курс»		
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно – переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях

развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице № 18.

Влияние физических качеств на результативность
в виде спорта воднолыжный спорт

Таблица № 18

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:
- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
-спортивно-технические показатели,
-освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, далее НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта воднолыжный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта воднолыжный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по воднолыжному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и

всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения Программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Целевые индикаторы выполнения Программы спортивной подготовки на 2022-2024 гг.

I. Выполнение МС, МСМК

Год	МС	МСМК
2022	1	-
2023	1	-
2024	1	1

II. Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов

Год	основной	юниорский	юношеский
2022	1	2	3
2023	1	2	3
2024	1	1	4

III. Победители и Призеры КР, ЧР, ПР, МС

Наименование соревнований	2022 г.	2023 г.	2024г.
КР	**1**	**1**	**1**
ЧР	**1**	**1**	**1**
ПР	**4**	**5**	**5**
МС	**3**	**3**	**3**

IV. Доля спортсменов-разрядников в общем количестве лиц проходящих спортивную подготовку

2022	2023
63	63,3

Доля лиц, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и зачисленных на этапе высшего спортивного мастерства, в общем количестве лиц, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и зачисленных на этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 25%

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. *Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние;

2 – Среднее влияние.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и перевода В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	**девушки**
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	сек.	не более 6,9	не более 7,1 с
1.2	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места (толчок двумя ногами)	см	не менее 110	не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 10 м	сек.	без учета времени	
2.2	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	сек.	не более 10,1	не более 10,6
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	не менее 7

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и перевода В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	**девушки**
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30м	сек.	не более 6,0	не более 6,2
1.2	Бег на 1000м	мин.сек.	не более 6,10	не более 6,30
1.3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3
1.5	Челночный бег 3*10 м	сек.	не более 9,6	не более 9,9
1.6	Прыжок в длину с места (толчок двумя ногами)	см	не менее 130	не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин. сек.	не более 3,00	не более 3,00

2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 27	не менее 24
2.3	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и перевода В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица №21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	**девушки**
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	сек.	не более 10,4	не более 10,9
1.2	Бег на 1500м	мин.сек.	не более 8,20	не более 8,55
1.3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.5	Челночный бег 3*10 м	сек.	не более 8,7	не более 9,1
1.6	Прыжок в длину с места (толчок двумя ногами)	см	не менее 160	не менее 145
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин)	количество раз	не менее 36	не менее 30
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 26	не менее 18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин. сек.	не более 1,30	не более 1,50
2.2	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и перевода В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	**девушки**
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	сек.	не более 9,2	не более 10,4
1.2	Бег на 2000 м	мин. сек.	не более 9,40	не более 11,40
1.3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	не менее 10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
1.5	Челночный бег 3*10 м	сек.	не более 7,8	не более 8,8
1.6	Прыжок в длину с места (толчок двумя ногами)	см	не менее 190	не менее 160
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 мин)	количество раз	не менее 39	не менее 34
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 30	не менее 19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин. сек.	не более 1,25	не более 1,30
2.2	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Методические указания по организации тестирования физических качеств отражены в методическом пособии для практических занятий по виду спорта: Воднолыжный спорт.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. . Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт (приказ Минспорта России от 30.06.2021г №495)
2. «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. Воднолыжный спорт (Учебно- методическое пособие, 2002г., Н.Н. Рачковская, В.Д. Рачковский, О.В. Хеладзе)
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003;
10. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. - 160 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 330 с.
12. Атенс Дж., Уорд К. Воднолыжный спорт: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
13. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте. – Челябинск: 2000. – 252 с.
14. www.minsport.gov.ru-сайт Министерства спорта Российской Федерации
15. www.rusada.ru – сайт РУСАДА
16. www.sportvisor.ru – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor
17. www.rgufk.ru - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

6.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по воднолыжному спорту на 2022-2024 г.г.

№ п.п.	Мероприятие	Дата	Место проведения
I.	**Внутришкольные соревнования**		
1	Первенства спортивной школы (2-3соревнования)	согласно кален. плана	бас. «Саратов», вод.база «Сазанка»
II.	**Областные соревнования**		
1.	Чемпионат и Первенства Области	согласно кален. плана СФ по воднолыж. спорту Сарат.обл.	по назначению
2.	Открытые турниры Саратовской области	по положениям	по назначению
III.	**Всероссийские соревнования**		
1.	Первенство России	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
2.	Чемпионат России	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
3.	Кубок России	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
IV.	**Международные соревнования**		
1	Первенство и Чемпионат Европы	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
2	Международные соревнования «VEGA OPEN»		По назначению