



Акционерное общество «Ильмен-Тау»

АО «Ильмен-Тау»

ул.Ильмен-Тау, 22 «а», г. Миасс, Челябинская обл.,

Российская Федерация, 456320

Тел. (3513) 54-64-00,

ОГРН 1077415002060, ИНН 7415054542 КПП 741501001

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАЙДЕР»

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор АО

«Ильмен-Тау»

П.А.Зайцев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности  
ректора УралГУФК

С.Г.Сериков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Министр физической культуры и спорта

Челябинской области

Л.Я.Одер

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ОКУ «Региональный

центр спортивной подготовки

Челябинской области»

М.А. Соколов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ (ВЕЙКБОРД)

Разработана на соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт (вейкборд), утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 г. № 740

Срок реализации не менее 10 лет

Разработчики программы:

Волгин Н.В.

Инютина Н.Б.

Рецензент

кандидат педагогических наук

доцент УралГУФК заведующий кафедры

«Управление физической культуры»

В.А.Редреев

Миасс, 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	1
<b>II</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	
	Организационно-методические особенности спортивной подготовки	3
	Продолжительность этапов спортивной подготовки	
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта сноуборд	4
	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта сноуборд	4
	Режим тренировочной работы	4
	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	6
	Предельные тренировочные нагрузки	7
	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	7
	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	8
	Материально-техническое обеспечение	8
	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	11
	Структура годичных циклов	13
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	
	Организация тренировочного процесса	16
	Планирование и учет тренировочного процесса	16
	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	17
	Планирование спортивных результатов	18
	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	21
	Программный материал подготовки	23
	Психологическая подготовка	32
	Восстановительные и профилактические мероприятия	34
	Антидопинговые мероприятия. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	35
	Инструкторская и судейская практика	37
<b>IV</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
	Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	38
<b>V</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	42
<b>VI</b>	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	43
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Вейкборд** (от английского языка «wakeboard», где «wake» означает кильватерную волну от катера, board – доску)- буквально означает катание на доске по волне, создаваемой катером. Вейкборд представлял собой сочетание водных лыж, скейта, серфинга и сноуборда. Райдером принято называть человека, который занимается вейкбордом. Вейкборд стал популярным видом спорта в 90-х годах. Первые доски появились в 90-х годах и напоминали форму досок для серфинга. В 1993 году Джимми Рэдмоном была разработана новая форма доски, которая получила название "twin-tip". Изменилась не только форма доски, но и расположение килей на ее концах, а также сама стойка райдера. Вейкборд представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и сёрфинга. Один из наиболее активно развивающихся видов спорта. Для трюков на воде райдер использует волну, которую создает катер. Для райдера волна является своеобразным трамплином для прыжков. Основным снаряжением для вейкборда является доска и фал (трос, соединяющий спортсмена и катер). Длина вейка 120-147 см. Управлять доской помогает киль, который прикреплен к днищу доски. При катании на вейке важно установить длину фала (средняя длина составляет 12-15 метров). Он предназначен для поддержания равновесия райдера.

В вейкбординге выделяют две дисциплины:

- вейкборд-катер;
- вейкборд-электротяга (кабельный вейкбординг).

В катерном вейкбординге спортсмен едет за катером, держась за фал, и выполняет различные трюки с помощью бегущей волны и трамплинов. Катер, двигаясь на скорости 29–38 км/ч с дополнительным балластом на борту, оставляет за собой волну, которую [райдер](#) использует как трамплин для прыжка. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков. В кабельном вейкбординге движение спортсмена по воде происходит с помощью механизированной канатно-буксировочной установки, заменяющей катер. Существуют кольцевые установки, где движение происходит по кругу и реверсивные установки, где движение спортсмена возможно только вперед и назад. Кабельный вейкбординг развит гораздо больше, чем катерный, в силу своей доступности и экологичности. В вейк-парках на водной поверхности размещаются трамплины и другие плавучие либо стационарные фигуры, на которые спортсмены заезжают во время движения по кругу. В 1992 году вейкборд стал развиваться как самостоятельный вид спорта. С 1992 года по этому виду спорта стали проводиться международные соревнования. Многократным чемпионом мира по вейкборду является **Дарин Шапиро**.

Все трюки в вейкбординге можно разделить на следующие группы:

- Вращения;
- Сальто;
- Сальто с вращением;
- Основанные на рейли;
- Поднятие платформ (задней и передней).

**Стороны доски** называются следующим образом:

- toe side - носок (широкая сторона доски, на которую смотрят пальцы ног);
- heel side - пятка (широкая сторона доски, на которую смотрят пятки ног);
- nose — нос (узкая сторона доски спереди);
- tail — хвост (узкая сторона доски сзади).

Терминология — Приложение №1

Захват левой или правой рукой вейкборда в любом месте называется словом Грэб (Grabs). Существует множество видов грэбов, но основы группирования корпуса для всех практически одинаковы. Мастерство спортсмена состоит в

технике катания и безошибочном исполнении трюков. Наиболее высокой оценки в вейкборде достигают спортсмены, программа которых состоит из прыжков и вращений. Прыжок выполняется со специального трамплина, реже с волны. В воздухе спортсмены могут выполнять ряд приемов акробатики: сальто, тулупы, разнообразные перевороты. Вращения могут быть как непосредственно на доске, так и в воздухе, после небольшого предварительного прыжка. Оценивание идет по количеству и красоте переворотов. Описание трюков — Приложение №2

Структура системы многолетней подготовки. По характеру нагрузки вейкборд может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому спортсмен должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку. Программа по вейкборду содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки вейкбордистов. Данная программа разработана в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт (утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. N 740) и содержит в себе этапы спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Система основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействующих разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- создание условий в процессе занятий вейкбордом для формирования у спортсменов навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды Челябинской области, команды России по вейкборду;
- подготовка инструкторов и судей по вейкборду.

## II . НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по вейкборду разработана на основе следующих нормативных документов:

1. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «15» июля 2015 г. N 740.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
5. Примерная программа спортивной подготовки по сноуборду для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 2005 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту);
6. Положение СШ.
7. Действующие правила соревнований по вейкборду.

### Организационно-методические особенности спортивной подготовки

**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 (вейкборд)**

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)	4	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений/3 года	11	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта воднолыжный спорт (вейкборд)**

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	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		
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
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	6-12	7-15	9-16	10-17	10-17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	3-4	5-6	6-7	7-10

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта воднолыжный спорт (вейкборд)

Таблица 3

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

### Режим тренировочной работы

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность:

- задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение процессов подготовки , воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с спортивной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности спортсмена.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки на основании методических рекомендаций Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по программам спортивной подготовки;

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;

- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для подготовки на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. Своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала



выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

### Предельные тренировочные нагрузки

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

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	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых.

### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной		Тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
	До	Свыше	До двух	Свыше		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Буксировочные тросы	штук	10
2.	Вейкборд с креплениями (для спортивных дисциплин: вейкборд - катер, вейкборд - электротяга)	штук	5
3.	Дорожка ковровая для фигурного катания в зале, длина 5 м, ширина 1,5 м	штук	2
4.	Доска информационная	штук	3
5.	Катер-буксировщик (для спортивных дисциплин: катер - многоборье, катер - слалом, катер - фигурное катание, катер - прыжки с трамплина, вейкборд - катер)	штук	1
6.	Льжи водные с креплениями	пар	30
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
9.	Оборудование для разметки трасс	комплект	1
10.	Рукоятка для буксировочного троса	штук	10
11.	Рулетка 50 м	штук	1
12.	Секундомер	штук	3
13.	Скакалка	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5

15.	Спасательный жилет	штук	5
16.	Стенка гимнастическая	штук	2
17.	Турник подвесной на гимнастическую стенку	штук	2
18.	Шлем воднолыжный	штук	3
19.	Электробуксировочное устройство (для спортивных дисциплин: электротяга - многоборье, электротяга-слалом, электротяга - фигурное катание, электротяга - прыжки с трамплина, вейкборд - электротяга, бассейн - фигурное катание)	комплект	1
20.	Электромегалфон	штук	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 7

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица Измер-я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершен-ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок экспл-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ии(лет)	Кол-во	срок эксп-ии (лет)
1.	Лыжи водные с креплениями (для спортивных дисциплин: катер - прыжки с трамплина, электротяга - прыжки с трамплина)	пар	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Лыжа водная с креплениями (для спортивных дисциплин: катер - слалом, электротяга - слалом)	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Лыжа водная с креплениями для (для спортивных дисциплин: катер - фигурное катание, электротяга -	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1

	фигурное катание, бассейн - фигурное катание)										
4.	Вейкборд с креплениями (для спортивных дисциплин: вейкборд - катер, вейкборд - электротяга)	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1

### Личная спортивная экипировка

Таблица 8

№ 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	
				Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)
1.	Гидрокостюм	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на зан-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на зан-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на зан-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на зан-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки воднолыжные	пар	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Спасательный жилет	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка спортивная	штук	на зан-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шлем	штук	на зан-ся	-	-	1	1	1	1	1	1

воднолыжный										
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 9

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Наполняемость группы	Требования к подготовке
Начальной подготовки	7	10	Выполнение технической программы
Тренировочный (СС)	9	5	Выполнение технической программы
Спортивного совершенствования	11	2	КМС
Высшего спортивного мастерства	13	1	МС, МСМК

### Объем индивидуальной спортивной подготовки

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это пакет стандартных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основным принципом, которым должны руководствоваться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план тренировки должен быть согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в взаимосвязи. Каждый из параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого спортсмена и каждого этапа любого годового цикла многолетней тренировки.

Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки. Так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту, предлагаем ориентироваться на систему многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ по объему и интенсивности средств спортивной подготовки в соответствии с квалификацией от новичка до мастера спорта.

Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ вейкбордистов от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Данная система выбора тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в многолетней тренировке вейкбордистов может применяться только до уровня мастеров спорта и не распространяется на тренировку мастеров международного класса. Сложность подготовки мастеров международного класса заключается, прежде всего, в умении работать с уникальными индивидуальными особенностями систем организма, редкостными волевыми качествами особо одаренных спортсменов.

Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена.

Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей тренировочной работе.

Необходимо при появлении признаков переутомления сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один - два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности. После этого пройти дополнительный медосмотр и по разрешению врача снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья. В процессе тренировочного занятия спортсмен обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух-трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Тренеры обязаны вести теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки.

### **Структура годичного цикла**

#### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Тренировочный год вейкбордиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в январе и продолжается до мая. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья спортсмена ;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники воднолыжного спорта.

**Подготовительный период** строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических

качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

**Соревновательный период** начинается с июня по октябрь. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности;
- достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

**Переходный период** начинается с ноября и длится до конца декабря. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

#### Примерный годичный цикл для групп начальной подготовки

Таблица 10

Период	Основные задачи
Подготовительный	<b>Общая физическая подготовка:</b> развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, быстроты;  <b>Теория:</b> общие сведения из истории вейкбордического спорта, типы и устройство вейкборда, элементы теории катания и безошибочном исполнении трюков, техника безопасности; работа с материальной частью: уход за вейкбордом, косметический ремонт.
Основной	<b>Подготовка на воде:</b> освоение основных приемов вейкбордического спорта, техника безопасности, участие в местных соревнованиях;  <b>Теория:</b> инструктивные занятия, беседы на специальные темы, совместное обсуждение тренировок;  <b>Работа с материальной частью:</b> уход за вейкбордом, косметический ремонт.
Переходный	Общая физическая подготовка, спортивные игры, лечебно-восстановительные мероприятия;  <b>Работа с материальной частью:</b> подготовка и уборка вейкбордов на зимнее хранение.

#### Примерный годичный цикл подготовки на тренировочном этапе

Таблица 11

Период	Этап	Сроки	Главные задачи
--------	------	-------	----------------



Подготовительный	Общеподготовительный	декабрь-март	<p><b>Теория:</b> прослушивание курса и сдача экзаменов на знание трюков в вейкборде;</p> <p><b>ФП:</b> создание базы ОФП, развитие общей выносливости ловкости, быстроты</p>
	Специально-подготовительный	апрель-май	<p><b>СП:</b> восстановление и совершенствование двигательных навыков, приемов техники и тактики; участие в соревнованиях клубных, региональных, российских:</p> <p><b>ФП:</b> снижение объема ОФП, использование средств СФП как вспомогательного средства СП</p>
Основной	Соревновательный (один или два-три. в зависимости от уровня подготовки, календаря)	май-сентябрь	<p><b>СП:</b> наращивание формы, подход к пику формы к главным соревнованиям (российским и/или международным);</p> <p><b>Теория:</b> инструктажи, разбор тренировок, корректировка планов подготовки; ФП: работа в поддерживающем режиме</p>
Переходный		октябрь-ноябрь	<p><b>СП:</b> снижение нагрузок, участие в клубных и региональных соревнованиях;</p> <p><b>Теория:</b> анализ сезона, подготовка планов подготовки на следующий год;</p> <p><b>ФП:</b> восстановление средствами ФП, Работа с материальной частью, подготовка вейкбордов к зимнему хранению.</p> <p>Медобследование, лечебно-профилактические, восстановительные мероприятия</p>

#### Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности вейкбордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

- **Развивающий** – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
- **Поддерживающий** – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
- **Реализации спортивной формы** – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

- **Восстанавливающий** – восстановление деятельности отдельных органов и систем вейкбордиста, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Организация спортивной подготовки

Спортивные группы по вейкборду организуют работу со спортсменами в течение календарного года. В каникулярное время частота и длительность тренировок увеличиваются, проводятся дневные спортивно-оздоровительные лагеря, осуществляются выезды на тренировочные сборы и соревнования.

В процессе подготовки спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками для овладения приемами управления вейкбордом и совершенствования в избранной спортивной специальности.

Все занятия делятся на теоретические и практические.

В целях повышения качества тренировочного процесса тренеры могут объединяться в бригады.

#### Теоретические занятия

На теоретических занятиях спортсмены получают необходимые знания, как для успешного освоения спортивной специальности, так и обязательные для нормального развития личности. К последним относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с традициями, водной культурой, правилами безопасности и т. п.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи;
- разборы тренировочного процесса (групповые и/или индивидуальные);
- игровые (игровые протесты, настольные или компьютерные игры воднолыжной тематики);
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача экзаменов и контрольно-переводных испытаний;
- просмотр видеоматериалов.

#### Практические занятия

В ходе практических занятий спортсмены приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности.

По характеру практические занятия можно условно разделить на **основные и дополнительные**:

К **основным** относятся специальная подготовка (СП) - спортивные тренировки на воде, а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП).

К **дополнительным** относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг).

Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- работа с материальной частью;

#### Периодизация

Зимний период посвящается занятиям по физической подготовке, теории, просмотру и ремонту материальной части.

В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, походам, участию в клубных, городских, региональных и других соревнованиях.

Осенний период посвящен активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

#### Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс по вейкборду планируется на основе материалов данной программы. Приводимые в таблицах и графиках показатели условны и могут значительно варьироваться в конкретных планах, в зависимости от этапа подготовки, местных условий, особенностей группы.

В спортивных секциях должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- Годовой план;
- Рабочий план-график;
- Календарный план спортивных мероприятий;

- Контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- Расписание занятий.

Дополнительно для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства:

- Индивидуальные планы подготовки;
- Учет проделанной работы;
- Личные карточки спортсменов;
- Журнал тренера группы;
- Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- Документация по оформлению спортивных разрядов;
- Документация по учету - сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, норматива по плаванию, зачета по правилам безопасности плавания;

Нормативы по СФП разработаны с учетом особенностей спортивной деятельности в воднолыжном спорте и направлены на выявление уровня силовой выносливости.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренер в своей работе руководствуется Инструкцией по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по воднолыжному спорту.

#### **Правила поведения в воднолыжном/вейкборд парке, на лебедке.**

#### **ПРАВИЛА КАТАНИЯ**

Катание разрешено только при наличии шлема и сертифицированного спасательного жилета. В присутствии тренера.

Четко выполнять все требования тренера.

Соблюдать правила поведения на воде.

#### **СТАРТ**

- ▲ Старт осуществляется только в порядке очереди и по разрешению оператора.
- ▲ Для катания, в зависимости от уровня подготовки и навыков катания, нужно занять стартовую позицию, принять у оператора фал и крепко удерживая его руками подготовиться к старту.
- ▲ Сигнализацией о начале старта служит команда оператора канатной дороги.
- ▲ Скорость и способ движения должны соответствовать возможностям и навыкам катающегося: Катающийся всегда должен иметь возможность остановиться или объехать установленные фигуры, людей, препятствия.

#### **ПРОХОЖДЕНИЕ ПОВОРОТОВ ТРАССЫ**

- ▲ При приближении к точке разворота необходимо резко изменить направление движения в сторону от линии троса.
- ▲ В момент поворота необходимо не допускать значительного провисания фала, поскольку это может привести к резкому рывку, и как следствие возможному травматизму или окончанию движения.

#### **ОКОНЧАНИЕ КАТАНИЯ**

- ▲ Во время схода с трассы, необходимо также изменить направление движения в сторону, противоположной берегу и отпустить фал. Запрещено финишировать в сторону пирса или в сторону берега.
- ▲ В случае падения на всех этапах трассы необходимо доплыть до ручки и принять стартовую позицию в направлении движения каретки.
- ▲ В экстренных ситуациях необходимо неукоснительно выполнять требования обслуживающего персонала канатной дороги.
- ▲ Возможны технические остановки канатной дороги. В этом случае необходимо оставаться в пределах трассы, и ожидать повторного запуска лебедки.

#### **ПРАВИЛА В ВЕЙК-ПАРКЕ. НА ФИГУРАХ**

- ▲ Каждый катающийся, заезжающий на фигуру вейк-парка, обязан посмотреть по сторонам, чтобы убедиться в том, что он может сделать это, не подвергая опасности себя и окружающих. Перед заездом на фигуру катающийся должен убедиться, что на фигуре или около неё нет других катающихся.
- ▲ Следует избегать нахождения в воде около фигур в вейк-парке без крайней на то необходимости. Катающийся должен останавливаться или находиться в воде только лишь на допустимом краю расстановки вейк-парка, чтобы не мешать движению других катающихся.
- ▲ Если катающийся не хочет кататься по любой из фигур, он обязан аккуратно объехать её и двигаться дальше.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**ПЛАН подготовки на 52 недели (в часах)**

Таблица 12

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18	28	32
Общая физическая подготовка	110	164	164	150	150	210	210	210	360	304
Специальная физическая подготовка	90	150	150	200	200	280	280	280	380	430
Техническая подготовка	93	120	120	206	206	315	315	315	483	640
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	28	28	48	48	84	84	84	146	170
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3	6	6	20	20	47	47	47	87	120
Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	936	936	1456	1664

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта вейкборд**

Таблица 13

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

**Перечень тренировочных сборов**

Таблица 14

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап Совершен-ния спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные	21	21	18	-	Определяется

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

## **Планирование спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов осуществляется ежегодно с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации и уровня спортивной подготовленности и фиксируется в индивидуальном плане.

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. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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, 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.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

## **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.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

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.

При планировании двух - и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех - и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

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.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

### **Оперативное планирование**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового 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.

### **Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов.

Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей, темпов биологического развития.

Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:  
резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи;  
резкое учащение дыхания (оно становится поверхностными аритмичным);  
значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей;  
жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

### **Медико-биологический контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

1. **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.** Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце соревновательного (осень) и подготовительного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;

Лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи, функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям вейкбордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. **Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.** Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3. **Самоконтроль.** Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок;
- информация заносится в дневник спортсмена.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и



высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

### **Медико-биологические средства восстановления**

#### **Рациональное питание.**

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные **принципы питания** спортсменов:

- Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
- Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
- Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.
- Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
- Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
- Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
- Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
- Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

#### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на:

- **психолого-педагогические** (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.);
- **психологические** (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## **СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЕЙКБОРДИСТОВ**

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям вейкбордом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на вейкборде и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

#### **Примерный тематический план**

#### **тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)**

Таблица 15

№ п/п	Программный материал	Год подготовки		
		1	2	3
		6ч.	9ч.	9ч.
1	Общая физическая подготовка	110	164	164
2	Специальная физическая подготовка	90	150	150
3	Техническая подготовка	93	120	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	28	28

5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	6	6
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

**План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 1-го года обучения (распределение программного материала)**

Таблица 16

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
<b>Количество тренировочных часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>110</b>
Специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	<b>90</b>
Техническая подготовка	8	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	<b>93</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	<b>16</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	<b>3</b>

**План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 2-3-го года обучения (распределение программного материала)**

Таблица 17

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
<b>Количество тренировочных часов</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	14	13	14	13	14	13	164
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	13	14	12	13	12	13	12	13	150
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6

**Теоретическая подготовка**

**Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении вейкборда. Вейкбординг в Мире и России.** Порядок и содержание работы отделения. Значение вейкборда, как средства активного отдыха. Устройство кабельного вейка. Эволюция экипировки и инвентаря для вейкборда. Популярность вейкбординга в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных вейкбордистов. Просмотр видео с комментариями инструкторов.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для вейкборда, одежда и обувь.** Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на воде. Правила пользования катером и механизированной канатно-буксировочной установкой. Правила обращения со вейкбордом на занятии. Транспортировка вейкборда. Правила ухода за вейкбордом и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для вейкбординга. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды вейкбордиста при различных погодных условиях.

**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви вейкбордиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

**Характеристика техники катания на вейкборде. Соревнования по вейкборду.** Значение правильной техники для достижения высокого спортивного результата. Секреты падений. Основные элементы техники катания на вейкборде: стойки, повороты, движение. Типичные ошибки при освоении техники поворотов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

#### **Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы обще-развивающих упражнений для различных групп мышц. Спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей. Кросс, и плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости. Методы тренировки — равномерный, игровой, переменный и контрольный

**Специальная физическая подготовка.** Имитационные упражнения на суше. Имитация вращений с рукояткой. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Использование батута для развития координации. Методы тренировки повторный, игровой, переменный, контрольный.

**Техническая подготовка.** Тестирование новичков. Определение уровня катания. Обучение технике катания на вейкборде. Обучение специально- подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Начальный уровень подготовки. Старт из воды. Движение по воде. Поворот. Первые шаги. Обучение базовым трюкам на батуте с использованием рукоятки. Самостоятельная отработка материала. Разбор ошибок с инструктором. Повороты во время движения. Обучение более сложным навыкам и элементам. Самостоятельная отработка на воде под присмотром инструктора. Рейлы, фигуры для чего они нужны. Закрепление материала за катером или гидроциклом. Соревнования в группе. Присвоение рейтинга каждому участнику. Мастер-класс от инструкторов.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### **(этап спортивной специализации)**

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на вейкборде;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на вейкборде и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### **Тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп (ч)**

Таблица 18

№ п/п	Программный материал	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		12ч.	12ч.	18ч.	18ч.	18ч.
1	Общая физическая подготовка	150	150	210	210	210
2	Специальная физическая подготовка	200	200	280	280	280

3	Техническая подготовка	206	206	315	315	315
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	48	84	84	84
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	20	20	47	47	47
6	<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**План-схема годового цикла в группе 1-2-го года обучения  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 19

Месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Программный материал</b>													
<b>Количество тренировочных часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	<b>200</b>
Техническая подготовка	17	17	17	17	18	18	17	17	17	17	17	17	<b>206</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	<b>20</b>

**План-схема годового цикла в группе 3-5-го года обучения  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 20

Месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Программный материал</b>													
<b>Количество часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	<b>210</b>
Специальная физическая подготовка	23	23	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	<b>280</b>
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	27	27	27	26	26	26	26	<b>315</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	<b>84</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	<b>47</b>

**Теоретическая подготовка**

**Вейкборд в мире, России, Челябинской области.** Чемпионаты мира и Европы по вейкборду. Результаты выступлений российских вейкбордистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных вейкбордистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

**Спорт и здоровье.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и переохлаждениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды вейкбордиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

**Инвентарь для вейкборда.** Выбор вейкборда, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение вейкбордиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

**Основы техники катания на вейкборде.** Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники вейкбордистов тренировочной группы. Типичные ошибки. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация трюков: вращения, сальто, сальто с вращением, основанные на рейли, поднятие платформ (задней и передней).

**Правила соревнований по вейкбордингу.** Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

**Перспективы подготовки юных вейкбордистов в тренировочных группах.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства вейкбордиста тренировочной группы.

### **Практическая подготовка Физическая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе)**

#### **Развитие ловкости:**

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

#### **Развитие быстроты:**

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям вейкбордиста);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнения должен быть максимальным;
- продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 сек.;
- с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

#### **Развитие силы:**

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в вейкборде, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических для сноубординга силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий вейкбордиста.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на вейкборда, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

#### **Развитие выносливости:**

в качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски, подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
- Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
- Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

**Специальная физическая подготовка.** Усложнение имитационных упражнений на суше. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Использование батута для развития координации. Методы тренировки: повторный, игровой, переменный, контрольный.

**Техническая подготовка.** Этапы подготовки к прыжку. Основные принципы правильного прыжка с волны. Совершенствование движения на вейке, построение прыжка на базе прошлого, понемногу изменяя показатели (например, вылетают ноги вперед, значит на отталкивании нужно немного вес перенести на переднюю ногу), анализ последствия (что вы делали до того как это произошло, что бы после падения понять стандартную ошибку). Выбор вейкбордистского катера и скорости катера. Избегание жестких ударов об воду. Зарезки. Работа с рукояткой.

**Зимние тренировки.** Приобретение некоторых навыков в других видах спорта, близких к вейкборду: батут и сноуборд.

### ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на вейкборде;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;
- выполнение норматива Кандидат Мастера спорта.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на вейкборде и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

### Тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 21

№ п/п	Разделы подготовки	Совершенствование спортивного мастерства
	Часов в неделю	28ч.
1	Общая физическая подготовка	360
2	Специальная физическая подготовка	380
3	Техническая подготовка	483
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	146
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	87
6	<b>Общее количество часов</b>	<b>1456</b>

### План-схема годового цикла для групп спортивного совершенствования

Таблица 22

Месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Программный материал</b>													
<b>Количество часов</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>125</b>	<b>1456</b>
Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	<b>360</b>
Специальная физическая подготовка	31	31	31	31	32	32	32	32	32	32	32	32	<b>380</b>
Техническая подготовка	41	41	41	40	40	40	40	40	40	40	40	40	<b>483</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	<b>146</b>
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	6	10	<b>87</b>

## Теоретическая подготовка

**Подготовка спортсменов.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства вейкбордистов.

**Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.** Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность вейкбордиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

**Анализ соревновательной деятельности.** Особенности соревновательной деятельности вейкбордиста. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

**Основы методики тренировки вейкбордистов.** Основные средства и методы физической подготовки вейкбордиста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

## Практическая подготовка

### Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к занятиям физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в вейкборде. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

**СФП** должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств вейкбордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

**Тактико-техническая подготовка (ТТП)** должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

1. Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

2. Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.
3. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на вейкборде;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта», «Мастера спорта международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Тренировочная работа в этих группах строится из расчета 32 часа в неделю.

#### **Примерный тематический план тренировочных занятий для группы высшего спортивного мастерства**

Таблица 23

№ п/п	Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	Часов в неделю	32ч.
1	Общая физическая подготовка	304
2	Специальная физическая подготовка	430
3	Техническая подготовка	640
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	170
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	120
6	<b>Общее количество часов</b>	<b>1664</b>

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

#### **Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в вейкбординге**

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений вейкбордиста в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;



- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в вейкбординге на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) вейкбордиста является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

### **Методические принципы спортивной подготовки**

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки вейкбордистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в вейкбординге различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

### **Техническая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки вейкбордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности вейкбордиста;
2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на воду совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства воды), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

#### Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Таблица 24

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к соревнованиям
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

#### Организация психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные методы** включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными методами** психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной спортивной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду.

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных сноубордистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

**1. Этап начальной подготовки.** Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

**2. Этап тренировочный и этап спортивного совершенствования.** В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

### **Медико-биологические средства восстановления**

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после

тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массажа можно делать через одежду; перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня; руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными; спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены; темп проведения приемов массажа – равномерный; растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения; после массажа необходим отдых 1-2 ч.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты; необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата; продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки; при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма; недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

#### **Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

## Антидопинговые мероприятия

### Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

**Системные факторы**, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;  
нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;  
блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;  
снижение энергообеспечения в мышцах;  
запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;  
нарушение микроциркуляции;  
снижение иммунологической реактивности;  
угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

**Органные факторы**, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

снижение сократительной способности миокарда;  
ослабление функции дыхания;  
снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

**Дополнительные факторы** риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

режим и его нарушение;  
соблюдение режима питания;  
гиповитаминоз;  
интоксикации различного происхождения;  
соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;  
факторы окружающей среды;  
ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

### Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

## Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

### Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы. Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача.

## Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

### Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных

радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

#### **Практические занятия**

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

### **Профилактика применения допинга среди спортсменов**

#### **Характеристика допинговых средств и методов**

##### **Теоретические занятия**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

##### **Практические занятия**

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### **Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов**

##### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

##### **Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### **Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

##### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

##### **Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Антидопинговая политика и ее реализация Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

##### **Теоретические занятия**

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

#### **Практические занятия**

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

#### **Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля**

##### **Теоретические занятия**

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

##### **Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

#### **Руководство для спортсменов**

##### **Теоретические занятия**

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

##### **Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

Антидопинговый кодекс

Антидопинговые правила

Субстанции, запрещенные в виде спорта

Процедурные правила допинг-контроля.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКИ**

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части тренировки (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в вейкборде терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов вейкбордических дисциплин.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсмена самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на воде, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок.

Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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.

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

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

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

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

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий.

#### **Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вейкборд**

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта воднолыжный спорт**

Таблица 25

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### **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**

Результатом реализации Программы является:



### **I. На этапе начальной подготовки:**

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

### **II. 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 виду спорта вейкборд;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### **III. 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.

### **IV. 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта вейкборд;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Плавание 10 м (без учета времени)	Плавание 10 м (без учета времени)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол пальцами)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол пальцами)

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12,2 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см )	Прыжок в длину с места (не менее 120 см )
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол ладонями)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол ладонями)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 9,9 с)	Бег на 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см )	Прыжок в длину с места (не менее 165 см )
	Плавание 50 м (не более 50 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 5 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 5 см )	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 5 см )
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см )	Прыжок в длину с места (не менее 175 см )
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см )	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см )
	Плавание 50 м (не более 43 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 5 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 47 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 7 см )	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 7 см )
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.chelsport.ru/> - Министерство спорта Челябинской области

### Основной список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М., ФиС, 1991
2. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., Просвещение, 1983
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 1988
11. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М., ФиС, 1985
12. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 – 416 с.

### Дополнительный список литературы

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л., Медицина, 1982
2. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М., Советский спорт, 1998
3. Карелин А.А. Психологические тесты. М., Владос, 1999
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989
5. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. М., Просвещение, 1984
6. «Научная книга». Энциклопедия психологических тестов для детей. М., Аркадия, 1997
7. Рахимов А.З. Психодидактика. Уфа, Просвещение, 1996

## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1.04 по 15.05 2018	ТС Тайланд
15.07 по 1.08 2018	ТС для подготовки к Первенству и Чемпионату России (электротяга) Белгород или Ростов на Дону
15.07 по 1.08 2018	Первенство и Чемпионат России (электротяга) Белгород или Ростов на Дону
20.08.18	Чемпионат и Первенство Челябинской обл. (Челябинск)
04.09.18	Чемпионат России (катер) Калининград
Сентябрь 2018	Чемпионат и Первенство Европы (электротяга)
Октябрь 2018	Чемпионат и Первенство Мира (электротяга)