


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
ИМЕНИ Ю. С. ТЮКАЛОВА»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета  
совета СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»  
Протокол № \_\_ от 19.06.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР  
«ШВСМ по ВВС  
им. Ю. С. Тюкалова»

  
О.Е. Часовникова  
Приказ № \_\_ от \_\_



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ»**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«водно-моторный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022  
№ 960, примерной дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России от 13.02.2024 № 143.

**Срок реализации программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы – разработчики:

Ткачук Ю.И. заместитель директора по УСР  
Семина Т.Б. инструктор по спорту

Санкт-Петербург  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт – (далее – Программа)	3
1.2.	Цели Программы	4
2.	Характеристика Программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	13
2.2.	Объем Программы	16
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	23
2.5.	Календарный план воспитательной работы	24
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	37
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	39
3.	Система контроля	46
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	46
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	47
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	50
4.	Рабочая программа по виду спорта водно-моторный спорт	54
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	54
4.2.	Учебно-тематический план	54
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
6.	Условия реализации Программы	56
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	58
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	59
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	60
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	61
	Приложение 1. Годовой учебно-тематический план	
	Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	
	Приложение 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Приложение 4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	
	Приложение 5. Учебно-тематический план	



# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 № 960 (далее – ФССП).

Таблица 1 - Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Водно-моторный спорт» - 1480001511Я

Номер-код спортивной дисциплины	Наименование спортивной дисциплины
1480251811Я	мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)
1480301811Я	мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)
1480421811Я	мотолодка PR4

Программа разработана СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ВВС им. Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 13.02.2024 № 143, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 03 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта России от 30.05.2023 №392 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634»;

- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. №127 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 10.08.2023;

- приказ Минздрава России от 23 октября 2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

## **1.2. Цели Программы**

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта «водно-моторный спорт», достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья

обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «водно-моторный спорт».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, содержит нормативную и методическую части, а также систему спортивного отбора и контроля.

Настоящая Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Водно-моторный спорт – один из старейших технических видов спорта, культивируемых в нашей стране, относится к видам спорта осуществляемых свою деятельность в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от обучающихся таких качеств как: физическая подготовленность и выносливость, координация, высокая скорость реакции и высокая психологическая подготовка. Операционную основу водно-моторного спорта составляют действия по управлению специальным спортивным судном.

Спортивный результат, помимо умения спортсменом эффективно управлять спортивным судном, обусловлен, также, высокой степенью развития физических качеств, двигательных навыков, координации и умением обучающегося разбираться в технико-материальной базе и обладать знаниями в области судейства и правил соревнований.

Соревнования проводятся в различных классах судов. Так же, для выявления сильнейших соревновательные мероприятия проходят в несколько дней, этапов, включая в себя тренировочные и соревновательные заезды.

В нашей стране регулярно проходят соревнования высшего мирового уровня, в том числе этап самых престижных и сложных водно-моторных гонок – «Формула- 1» на воде. В России зародился новый международный молодежный класс – «Формула будущего», объединяющий в себе как спортивную, так и образовательную составляющие.

В 2010 году Международный Олимпийский Комитет на сессии в Ванкувере полностью признал водно-моторный спорт и УИМ как мировой орган управления водно-моторным спортом.

По характеру соревнования делятся на: личные и лично-командные.

Характер соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских соревнованиях по водно-моторному спорту (далее - Положение) в каждом отдельном случае. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников. В лично-командных соревнованиях определяются личные места в личных видах программ, а также определяются места команд в командных соревнованиях.

Спортивное соревнование включает в себя церемонию открытия, прохождение мандатной, медицинской и технической комиссии, а также тренировочных (квалификационных) сессий и, собственно, проведение спортивных заездов. Завершением соревнования является церемония награждения и/или закрытия соревнований. Соревнование может прерываться на ночное время или иные периоды, предусмотренные расписанием Соревнования, являющейся неотъемлемой частью Регламента соревнований.

Спортивное судно - аппарат для передвижения по водной поверхности, приводимый в движение расположенным на нем силовым агрегатом, исключительно с помощью водно-моторного винта, находящегося в воде. Скорость и направление движения такого судна полностью и постоянно контролируются водителем, находящимся на борту этого спортивного транспортного средства. Все спортивные

суда во время соревнований на гоночной трассе управляются одним спортсменом (кроме класса "P-750").

В зависимости от способов установки силовых агрегатов в корпусе судна, а также различных вариантов их форсирования спортивные суда относятся к различным категориям, обозначаемым соответствующими индексами. В пределах такой категории спортивные суда классифицируются по рабочему объему двигателя или другим техническим характеристикам, например - по мощности:

индекс - "С" - мотолодки - спортивные суда, оборудованные подвесными лодочными моторами, которые могут подвергаться незначительным, разрешенным Правилами изменениям и доводкам. Спортивные мотолодки могут использовать различные типы корпусов - однокорпусные суда (Т), суда с катамаранными обводами (С, S и F), суда с жестким днищем и надувными бортами (PR, PF и P750) и тому подобное. Мотолодки могут быть оснащены подвесными лодочными моторами с индексом G (Green), как правило четырехтактные моторы с повышенными экологическими требованиями к эксплуатации (например, классы GT-15, GT-30);

индекс - "О" - скутера - спортивные суда, оборудованные специально подготовленными (или выпускаемыми различными производителями) подвесными моторами, допускающими значительное форсирование, снятие второстепенных или неиспользуемых деталей и устройств, изменение способов установки и крепления мотора к корпусу;

индекс - "Р" - глиссера - спортивные суда, оборудованные, как правило, автомобильными двигателями, стационарно установленными в корпус глиссера. В качестве корпусов глиссеров используются суда, требования к которым оговорены в Правилах для каждого из классов;

водные мотоциклы (аквабайки) - спортивные суда, оборудованные стационарно установленным двигателем внутреннего сгорания, использующие в качестве движителя аппарат водометного типа. Аквабайки делятся на две группы в зависимости от расположения обучающегося во время прохождения гоночной дистанции:

в классах "ски дивижин" и "фристайл фри" аквабайк понимается как спортивное судно, управляемое спортсменом стоя, при помощи рулевого управления, установленного на подвижной стойке;

в классах "ранэбаут" аквабайк понимается как судно, предназначенное для соревнований и управляемое спортсменом, располагающимся на сиденье мотоциклетного типа.

Спортивный мотор - устройство для выработки энергии и приведения в движение судов, состоящее из силового агрегата (двигателя) с соответствующими системами питания, зажигания, смазки, газораспределения, впуска и выпуска, охлаждения и тому подобное, а также с соответствующей трансмиссией, передающей крутящий момент на водно-моторный винт, и необходимыми деталями крепления мотора к корпусу судна. Подвесной мотор - автономный силовой агрегат, имеющий все необходимые системы, механизмы и устройства, а также трансмиссию, ни в одной точке не пересекающую основную систему набора и обшивки корпуса судна;

подвесной мотор в любое время может быть отсоединенным от спортивного

судна, без применения специальных приемов и инструментов. В этом состоянии, после подводки питания и охлаждающей жидкости, мотор может быть запущен с помощью устройств и механизмов, являющихся его неотъемлемыми частями;

кронштейны крепления мотора к корпусу, рычаги и элементы управления, тахометры и другие контролирующие приборы, аккумуляторная батарея с проводами, топливный бак с подводными шлангами не являются неотъемлемой частью мотора;

стационарный двигатель - силовой агрегат (как правило, автомобильного типа), устанавливаемый внутри корпуса судна и присоединяемый к трансмиссии, пересекающей основную систему набора и обшивки, для передачи крутящего момента к водно-моторному винту;

в классах аквабайков крутящий момент передается от стационарно установленного специального двигателя к размещенному в спрямляющем аппарате водно-моторному винту - импеллеру.

Рабочий объем двигателя - объем, образуемый в цилиндре (цилиндрах) двигателя при прохождении поршня (поршней) между крайними верхними и нижними положениями.

Рабочий объем цилиндров двигателя является (как правило) основным критерием отнесения спортивного судна к определенному классу (спортивной дисциплине). Рабочий объем измеряется в см<sup>3</sup>.

Все спортивные суда в водно-моторном спорте по рабочему объему устанавливаемого двигателя делятся на следующие классы: 125 см<sup>3</sup>, 175 см<sup>3</sup>, 250 см<sup>3</sup>, 350 см<sup>3</sup>, 500 см<sup>3</sup>, 700 см<sup>3</sup>, 1500 см<sup>3</sup>, 2000 см<sup>3</sup>, 2500 см<sup>3</sup>. Классы судов, на которых установлены подвесные лодочные моторы с повышенными экологическими требованиями к эксплуатации («зеленые» моторы), разделяются по установленной мощности: 11 кВт, 22 кВт, 44 кВт, 103 кВт, 147 кВт (в международных правилах шкала мощности таких моторов приведена в «лошадиных силах» - л.с. - 15 л.с., 30 л.с., 60 л.с., 90 л.с., 140 л.с., 250 л.с.).

Участники соревнований или тренировок по водно-моторному спорту делятся на следующие возрастные группы, указанные в таблице 2.

Таблица 2 - Возрастные категории участников соревнований

Спортивная дисциплина	Класс судна	Возрастная категория	Возраст обучающегося (лет)
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	«Д»	Мальчики и девочки	7 (без участия в соревнованиях)
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	1 класс	Мальчики и девочки	8-9
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	2 класс	Мальчики и девочки	10-11
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	3 класс	Юноши и девушки	12-13
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	4 класс	Юноши и девушки	14-15
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	5 класс	Юноши и девушки	16-18



Мотолодка	СН-175	Мальчики и девочки	8-14
Мотолодка	JT-250	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-15	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-30	Юноши и девушки	14-18
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.1	Мальчики и девочки	8-9
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.2	Мальчики и девочки	10-12
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.3	Юноши и девушки	13-14
Мотолодки, скутера, глissера	Все классы мотолодок, скутеров, глissеров	Мужчины и женщины	16 лет и старше
Аквабайки	Все классы аквабайков	Мужчины и женщины	15 лет и старше

В официальных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, прошедшие комиссию по допуску. Условия допуска к соревнованиям определяются Положением о соревнованиях.

Дисциплины водно-моторного спорта развиваемые в Учреждении: мотолодка FF-скоростное маневрирование, слалом («Д» 1-5 классы) «Формула будущего»; PR4.

«Формула будущего» - международный детско-юношеский класс соревнований на надувных мотолодках с жестким корпусом типа «RIB» (параллельный слалом и скоростное маневрирование).

«Формула будущего» использует следующую технику: лодки RIB (пластиковое дно и надувной борт) с подвесными моторами, 1-3 класс – мотор мощностью 5-8 л.с. для 2-хтактных моторов и до 10 л.с. для 4-хтактных моторов с румпельным управлением; 4-5 класс – мотор мощностью 15 л.с. с рулевым управлением.

Проект «Формула будущего» разработан в 1998 году Петербургской спортивно-технической ассамблеей. Правила «Формулы» одобрены U.I.M. Сборная команда России по водно-моторному спорту в классе «Формула будущего» неоднократно принимала участие в Чемпионатах мира и Европы. За годы участия в международных соревнованиях сборная России завоевала более 50-ти наград. Многим обучающимся «Формулы будущего» за участие в соревнованиях были присвоены спортивные звания.

«Формула будущего» - самый доступный для подрастающего поколения класс водно-моторного спорта. Это позволяет ему вносить неоценимый вклад в развитие и популяризацию водно-моторного спорта, как в России, так и по всему миру. С 1998 г. в классе «Формула будущего» проводятся соревнования самых разных уровней, от городских первенств среди учащихся школ до чемпионатов Европы и Мира.

Мотолодки FF и особенности правил проведения соревнований в этих дисциплинах:

мотолодка FF – скоростное маневрирование («Д», 1-5 классы);

мотолодка FF – слалом («Д», 1-5 классы).

Участники, классы и команды:

- спортсмен не меняет класс в течение текущего сезона;

- в классах («Д», 1-3), соревнования проводятся на лодках с жестким днищем и надувными бортами с подвесными моторами мощностью от 3,7 кВт (5 л.с.) до 6 кВт (8 л.с.), для 2-х тактных моторов и максимальной мощностью 7,45 кВт (10 л.с.) для 4-х тактных моторов. Управление мотором - румпельное. Вместе со спортсменом в классах («Д», 1-3) в лодке находится инструктор. Для одного класса в лодке должен находиться один и тот же инструктор. Если по какой-то причине инструктор меняется, то заменяющий его инструктор должен иметь тот же вес. Если вес заменяющего инструктора меньше, может быть использован дополнительный балласт, размещаемый на позиции инструктора;

- лодки для классов («Д», 1-3) должны быть оборудованы двумя независимыми устройствами экстренного выключения двигателя или двумя независимыми коннекторами одного устройства экстренного выключения двигателя, для того, чтобы спортсмен и/или инструктор в случае необходимости могли немедленно остановить двигатель;

- в 4-5 классах соревнования проводятся на лодках с жестким днищем и надувными бортами с подвесными моторами, мощностью от 7,3 кВт (10 л.с.) до 11,2 кВт (15 л.с.). Лодки этих классов оснащаются рулевым управлением, сиденьем для обучающегося «жокейского» типа, рычагом переключения хода с правой стороны и устройством экстренного выключения двигателя;

- спортсмен может стартовать только после того, как устройство экстренного выключения двигателя будет надежно прикреплено к части тела обучающегося или его экипировке (например, к спасательному жилету) с помощью прочного шнура;

- соревнования в спортивных дисциплинах мотолодки «FF – скоростное маневрирование, слалом» («Д», 1-5 классы) проводятся соответствии с таблицей 3.

Таблица 3 - Соревнования в спортивных дисциплинах мотолодки «FF – скоростное маневрирование, слалом» («Д», 1-5 классы)

Последовательность этапов	Наименование этапа соревнования
1 этап	Тренировка на воде
2 этап	Скоростное маневрирование
3 этап	Параллельный слалом с полуфинальными и финальными заездами

**Дистанция.** В соревнованиях для классических типов спортивных и гоночных судов (мотолодки, скутера, глссера), основным направлением движения по кольцевой замкнутой трассе считается направление «против часовой стрелки».

Трассы соревнований необходимо располагать в стороне от основного судового хода (фарватера), чтобы посторонние суда не создавали помех соревнующимся во

время гонок и тренировок.

Ширина трассы для движения соревнующихся судов на прямых участках должна быть не менее 75 м в каждом направлении. На каждом повороте трассы должна быть обеспечена возможность обхода буя радиусом не менее 75 м.

В пределах ширины трассы не должно быть никаких препятствий, которые нужно обходить соревнующимся судам (мели, камни, сваи и т.д.). В случае, если такие опасные места все же присутствуют на трассе гонки, они обязательно должны быть соответствующим образом обозначены, а информация о них должна быть приведена в инструкции главного судьи.

На кольцевых трассах старт и финиш должны находиться в одном створе, расположенном на прямом участке трассы, на расстоянии не менее 300 м от первого дистанционного буя при старте с ходу и не менее 500 м - при старте с места.

Схема трассы для проведения соревнований утверждается организатором и главным судьей в письменном виде.

#### ***Параметры гоночных трасс всероссийских соревнований:***

- все классы спортивных судов с индексами «S», «T(GT)», «P» и рабочим объемом двигателя до 550 см<sup>3</sup> - общая длина круга от 1000 до 1500 м, максимальная длина прямого участка не должна быть более 600 м, длина трассы 12-17 км;

- для скутеров O-125, O-175, OSY-400 – длина круга трассы, минимально 1500 м, длина трассы 6-8 км;

- для юношеских классов спортивных мотолодок (CH-175, JT-250, GT-15), длина круга трассы от 800 до 1100 м, максимальная длина прямого участка – 400 м, длина трассы 6-8 км;

- все другие классы - минимальная длина круга 1500 м, максимальная длина прямого участка трассы - 850 м, длина трассы 20- 25 км;

- трасса кольцевой гонки в соревнованиях в спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях слово «аквабайк» должна иметь длину круга не менее 1000 м с количеством поворотных знаков не менее 15; для юношеских спортивных дисциплин возможна установка укороченной гоночной трассы;

- уточненные параметры гоночных трасс конкретных соревнований приводятся в регламенте названных соревнований;

- расположение стартового понтона или стартовой линии (для кольцевых гонок при старте с места) должно быть таким, чтобы первая позиция на старте имела преимущество по сравнению с последней по направлению движения к первому поворотному знаку;

- организаторы должны быть уверены, что позиции всех буев на трассе не будут представлять опасности для обучающихся;

- если в результате смещения буев или по каким-либо другим причинам длина дистанции не может быть определена с достоверностью, то достигнутая в результате соревнований скорость не сообщается, и места определяются по порядку прихода на финиш;

- стоянку судов рекомендуется располагать так, чтобы суда, выходящие на трассу, не создавали помех судам, идущим по трассе.

#### ***Гонки спортивных судов в классах «мотолодки», «скутера», «глиссера».***

Предмет спортивного соревнования – минимальное время прохождения установленной дистанции по гоночной трассе за определенное число кругов со стартом с места и в соответствии с правилами движения по гоночной трассе Правилами вида спорта водно-моторный спорт.

**Параллельный слалом.** Для соревнований в классах аквабайков (слаломные дистанции, парные заезды, а также маршрутные и многочасовые гонки) направление движения по трассе указывается дополнительно.

По результатам предварительных заездов определяются 8 обучающихся, которые будут принимать участие в параллельном слаломе.

В спортивных дисциплинах «аквабайк – слалом» личные места в квалификации определяются как среднее арифметическое суммы двух заездов. Четыре лучших обучающегося участвуют в финальных заездах по два заезда. В случае равенства количества побед у двух обучающихся, они делают еще по одному заезду.

**Фристайл фри.** Предмет спортивного соревнования в дисциплине фристайл фри подразумевает демонстрацию участником на аквабайке акробатических трюков различной степени сложности.

Соревнования в дисциплине фристайл фри проводятся в две попытки. Порядок выступления обучающихся на первом этапе определяется по итогам квалификационных выступлений, либо жеребьевкой, которая проводится на брифинге обучающихся. На последующих этапах очередность выступления определяется по результатам предыдущего этапа. Также, очередность в дисциплине фристайл фри может, по решению главного судьи, определяться по квалификационным выступлениям, продолжительностью 2 минуты, очередность выступления в которых определяется жеребьевкой. Спортсмены, набравшие менее 35 очков, к участию в основном заезде не допускаются.

На выступление каждому спортсмену предоставляется 3 минуты. Старт дается свистком и поднятием зеленого флага. Спортсмен показывает свою готовность начать выступление поднятием руки. Отсчет времени начинается с выполнения первого трюка. За 30 секунд до окончания дается короткий свисток и демонстрируются перекрещенные красный и зеленый флаги. Окончание времени выступления – длинный свисток и поднятый красный флаг.

### **Особенности и формат кольцевых гонок в классах аквабайков.**

**Кольцевые гонки.** Предмет спортивного соревнования – минимальное время прохождения установленной дистанции по гоночной трассе за определенное для каждого класса число кругов со стартом с места или с ходу (за стартовым катером) и в соответствии с правилами движения по гоночной трассе.

В официальных всероссийских соревнованиях по водно-моторному спорту в классах аквабайков соревнования в кольцевых гонках проводятся в 3 заезда.

Продолжительность заезда составляет: 15 минут + 1 круг – для аквабайков - ранэбаут GP1; 12 минут + 1 круг - для аквабайков - ски дивижин GP1; 12 минут + 1 круг - для аквабайков - ранэбаут GP2; 8 минут + 1 круг - для аквабайков - ски дивижин GP2.

Для класса аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевая гонка продолжительность заезда составляет: 4 минуты для мальчиков и девочек (8-9 лет); 8 минут для юношей

и девушек (13-15 лет); 8 минут для юношей и девушек (16-18 лет).

Место обучающегося на старте первой гонки определяется по итогам квалификационного заезда, по итогам отдельной квалификации или, в исключительных случаях, проведенной жеребьевки. Места обучающихся в последующих заездах определяются по занятым местам в предыдущем заезде.

Продолжительность и формат квалификационных заездов на этапах розыгрыша кубка России определяется главным судьей соревнований отдельно и объявляется на брифинге пилотов.

Количество участников в финальных заездах не должно превышать 20 человек для классов ранэбаут и 25 человек для классов ски дивижин.

В течение гонки (для всех спортивных дисциплин) должно быть пройдено не менее 75% общего числа кругов. В случае необходимости такого подсчета фиксируется прохождение полного числа кругов (например, при проведении гонки в 7 кругов - 75% - 5.2 круга - в зачет идет прохождение 6 кругов).

Количество этапов соревнования и количество гонок этапа (этапов), в том числе, идущих в личный и командный зачет, приводится в общем Положении и Регламенте конкретного соревнования.

**Классы лодок.** В различных классах спортивных мотолодок критерием для отнесения спортивного судна к определенному классу служит мощность двигателя, измеряемая в лошадиных силах. В правилах соревнований UIM мотолодки классов PR разделяются по мощности установленных на них подвесных лодочных моторов, измеряемой в л.с.

Предмет спортивного соревнования в дисциплине скоростное маневрирование заключается в прохождении специально установленной для каждого класса трассы с правильным прохождением (без касания надувных буюв) входных и выходных ворот, а также поворотов за минимально возможное время. В процессе гонки регламентируются правильность отхода и подхода к стартовому понтону, а также исполнение специальных требований (поднятие руки о готовности к старту, точность исполнения упражнения «человек за бортом», правильность движения задним ходом).

Предмет спортивного соревнования в дисциплине параллельного слалома заключается в точном прохождении специальной слаломной трассы с правильным прохождением входных и выходных ворот, также без касания поворотных знаков за минимальное время. Кроме дисциплин скоростное маневрирование и параллельный слалом для всех участников проводится специальное соревнование по скорости и точности вязания морских узлов.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 4.

В таблице 4 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе



обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 4 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», мотолодка FF – слалом («Д», 1-5 класс)»</b>			
Этап начальной подготовки	2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1
<b>Для спортивных дисциплин «мотолодка PR4»</b>			
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем реализации Программы посредством зачисления и дальнейшего перевода обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП с учётом возраста и уровня их физической подготовленности.

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет (для спортивных дисциплин «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», мотолодка FF – слалом («Д», 1-5 класс)» и с 9 лет (для спортивных дисциплин «мотолодка PR4»)), включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «водно-моторный спорт», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «водно-моторный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «водно-моторный спорт».

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость этапа начальной подготовки и учебно-тренировочных этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 4.

4) наполняемость этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание),

указанных в таблице 4.

## 2.2. Объем Программы

В таблице 5 представлен объем нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица 5 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	728	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта «водно-моторный спорт» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки и иные мероприятия по виду спорта «водно-моторный спорт».

Годовой учебно-тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание медико-восстановительных мероприятий, проводимых в Учреждении, содержание судейской и инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольно-переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

### ***Учебно-тренировочные занятия.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

### ***Учебно-тренировочные мероприятия.***

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) включают в себя мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, а также специальные учебно-тренировочные мероприятия и проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований

с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 6.

Таблица 6 - Учебно-тренировочные мероприятия

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



2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих команды, состоящие из двух человек и более).

#### ***Спортивные соревнования.***

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 7.

Таблица 7 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	1
Отборочные	-	1	1	2	2	1
Основные	-	1	2	2	2	2

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Для обучающихся водно-моторного спорта на этапе начальной подготовке 1-го и 2-го года контрольными соревнованиями являются региональные и городские соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) отборочными соревнованиями будут «Первенство Санкт-Петербурга до 17 лет», для этапа совершенствования спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга» и «Чемпионат России».

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) основные соревнования – Первенство России и Всероссийские соревнования, для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Чемпионат России», для этапа высшего спортивного мастерства – «Первенство Европы», «Первенство Мира», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «водно-моторный спорт»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### ***Иные виды (формы обучения).***

В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом осуществляются следующие виды подготовки и иные мероприятия:

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- инструкторская и судейская практики;

- контрольные мероприятия (тестирования и контроль);

- медико-восстановительные мероприятия;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

#### ***Работа по индивидуальным планам.***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Санкт-Петербурга и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации по гребному спорту.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном

порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей и девушек, юниоров и юниорок и взрослых обучающихся;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

### ***Тестирование и контроль.***

Тестирование двигательных возможностей обучающегося позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных обучающихся, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;
- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;
- собеседование по теоретической подготовке;
- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.



Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта «водно-моторный спорт», приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта водно-моторный спорт.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых

качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

## **2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### ***Теоретическая часть.***

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в

спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода,

запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, на сайте Учреждения в сети Интернет актуализирован раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;

- увеличение числа молодых обучающиеся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня)

впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех Спортсменов,

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

***Фундаментальное обоснование необходимости Всемирного антидопингового кодекса.***

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающиеся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающиеся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных

антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье;
- этика, справедливость и честность;
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре. Допинг в корне

противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и технические документы. Таких стандартов восемь:

**1. *Запрещенный список*** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками;
- субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося;
- субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные все время;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

## **2. *Международный Стандарт по терапевтическому использованию.***

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие запрещенной субстанции в пробе обучающегося либо использование Спортсменом или попытку использования, обладание и (или) назначение или попытку назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод;

- терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода;

- отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию

запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

**3. Стандарт Тестирование и расследования.** Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

**4. Стандарт для лабораторий.** Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

**5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.** Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

**6. Стандарт «Обработка результатов».** Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

### **7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон.**

Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно



и практически, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для Обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие.

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Спортсмены были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

**8. Стандарт по образованию.** Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство обучающихся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь Обучающегося и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе Образования, а не допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг- контроль - это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится

в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающихся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающихся координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающихся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

#### ***Санкции за нарушение антидопинговых правил.***

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2\* до 4 лет;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года;
- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года\*;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года;
- фальсификация или попытка фальсификации - 4 года;
- обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года;
- распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока;
- назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока;
- соучастие - от 2 до пожизненного срока;
- запрещенное сотрудничество - 2 года;
- действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока.

#### ***Смягчение санкций.***

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

#### ***Незначительная вина.***

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

#### ***Неоднократные нарушения.***

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### ***Запрет на участие в период дисквалификации.***

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### ***Финансовые санкции.***

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### ***Обязанности обучающегося.***

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

***Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:***

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

***Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:***

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

**Персонал обучающегося обязан:**

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и

внесоревновательный периоды;

5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

***Санкции по отношению к персоналу обучающегося:***

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

***Определения терминов.***

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

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

***ВАДА*** - Всемирное антидопинговое агентство.

***Внесоревновательный период*** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 3.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Одной из задач отделения водно-моторного спорта является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по водно-моторному спорту.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в водно-моторном спорте терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении, должны иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации.



Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выданного по результатам прохождения углубленного медицинского обследования (УМО).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструкторами-методистами Учреждения и согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

**Врачебно-педагогические наблюдения** проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

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

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

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в многодневных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

**Медико-биологические восстановительные средства** включают:

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца гребного спорта должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на

отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

2. 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 конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Виды массажа: ручной, вибрационный, точечный).

3. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающиеся 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.

4. Физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, электрофорез и др.

В группе медико-биологических средств выделяют *гигиенические факторы* (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

#### ***Психологические средства восстановления.***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театр. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка, проводить которую можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9- План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных сред

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по всем годам	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

***На этапе начальной подготовки:***

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «водно-моторный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водно-моторный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водно-моторный»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водно-моторный»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся в Учреждении направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для выполнения обучающимися требований к результатам освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программ.

Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости



обучающихся являются определение: уровня общей физической подготовленности

обучающихся; уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; эффективности методов подготовки обучающихся.

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;

- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;

- собеседование по теоретической подготовке;

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

Средствами текущего контроля физической подготовки являются контрольно-тестовые упражнения (таблицы № 11-14).

При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется *безотметочная система оценивания*.

**Промежуточная аттестация** – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки (итогах учебного года) посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании календарного года один раз в год, с октября по ноябрь месяц и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме:

- *мониторинг участия* / оценка результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт

(таблица 10);

- *контрольные испытания*: выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.) (таблицы 11-14);

- тестирование по теоретической подготовке;

- мониторинг выполнения норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов (на основании результатов участия в соревнованиях).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и года спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающегося и других параметров на основании Программы и в соответствии с требованиями к результатам ее прохождения.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимся программы, о переводе, отчислении обучающегося принимает педагогический совет.

Таблица 10 - Критерии результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт

Этап подготовки	Наименования соревнований	Занятые места
Начальная подготовка	«Первенство Санкт-Петербурга»	1-10
	Региональные соревнования	участие
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Первенство Санкт-Петербурга»	1-5
	Региональные соревнования	1-5
	Всероссийские соревнования	1-10
	Первенство России	1-10
Этап совершенствования спортивного	«Чемпионат Санкт-Петербурга»	1-3
	Чемпионат России	участие

мастерства	Первенство России	1-3
	«Первенство Санкт-Петербурга»	1-3
	Всероссийские соревнования	1-3
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга	1-3
	Чемпионат России	1-3

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

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5,50	6,20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д»), 1-5 класс), «мотолодка FF – слалом («Д»), 1-5 класс)</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			6	4	10	6
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 метров	мин., с.	Не более		Не более	
			7,10	7,35	6.40	7.05
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2.6.	Метание теннисного мыча в вертикальную цель, диаметром 1 м., на высоте 1 м. Дистанция – 6 м. Дается 5 попыток	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Плавание 25 м.	мин., с.	без учета времени			

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водно-моторный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,20	8,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс),» мотолодка FF – слалом («Д», 1-5 класс),»				
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1.	Плавание 50 м.	мин., с.	без учета времени
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водно-моторный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка PR4»				
2.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			50	40
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Плавание 50 м.	мин., с.	Не более
			1,15                      1,20
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водно-моторный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м.	мин., с.	Не более	
			0,50	1,02
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены в Положении о рабочей программе тренера-преподавателя Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки представлен в приложении 4. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на сезон, контрольных заданий и т.п.

### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план, представленный в приложении 5, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.



## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водно-моторный спорт» основаны на особенностях вида спорта «водно-моторный спорт» и его спортивных дисциплин, указанных в таблице 1.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водно-моторный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водно-моторный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта водно-моторный спорт развиваемые в Учреждении, содержащим в своем наименовании словосочетания мотолодка FF-скоростное маневрирование, слалом («Д» 1-5 классы) «Формула будущего»; PR4, определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «водно-моторный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водно-моторный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании

договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении имеются материально-технические условия (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного зала;
- наличие эллинга (помещения) для работы с корпусами, двигателями и оборудованием гоночных судов
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Таблица 15;
- обеспечение спортивной экипировкой, Таблицы 16, 17;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15 - Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Видеокамера мобильная водозащищенная	штук	2
2	Катер (лодка) с подвесным или стационарным мотором	штук	1
3	Круг спасательный	штук	4
4	Пост тренерский/судейский	штук	1
5	Рация	комплект	4
6	Стенд для вязания узлов	штук	1
7	Трос в ассортименте (10-20 мм)	штук	50

Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1 - 5 класс)»; «мотолодка FF - слалом («Д»1 - 5 класс)», «мотолодка PR4»			
8	Буи для гоночной трассы, с грузом и отвесом	штук	20
9	Мегафон	штук	1
10	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) (300x400 мм)	комплект	4
Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1 - 5 класс)»; «мотолодка FF - слалом («Д»1 - 5 класс)»			
11	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (1 - 3 класс)	штук	2
12	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (4 - 5 класс)	штук	2
13	Подвесной мотор 8 л.с.	штук	2
14	Подвесной мотор 15 л.с.	штук	2
Для спортивной дисциплины «аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки»			
15	Гидроцикл класса «ски дивижин GP3»	штук	2
16	Буй для гоночной трассы с грузами и отвесами	штук	20
17	Мегафон	штук	1
18	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) (300x400 мм)	комплект	4
Для спортивных дисциплин: «мотолодка PR4»			
20	Мотолодка класса PR4	штук	1
21	Подвесной лодочный мотор (омологированный UIM) до 60 л.с.	штук	1
Для спортивной дисциплины: мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль);			
22	Мотолодка класса F4S	штук	1
23	Подвесной лодочный мотор четырехтактный	штук	1
Для спортивных дисциплин: мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)			
24	Мотолодка класс GT-15/JT-250	штук	1
25	Подвесной мотор (омологированный «UIM») 15 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: «мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)»; «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)»			
26	Мотолодка класс GT-30/T-550	штук	1
27	Подвесной мотор (омологированный UIM) от 30 до 40 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: «скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)»; «скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)»; «скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)»			
28	Подвесной лодочный мотор (форсированный) от 125 до 400 см <sup>3</sup>	штук	1
29	Скутер класса O-125/0-250	штук	1

Таблица 16 - Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	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 эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон гоночный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм штормовой непромокаемый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
9.	Обувь гоночная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Обувь непромокаемая	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	3	1
13.	Шапка шерстяная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 17 - Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», «мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)», «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4», «мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)»			
1.	Гоночный комбинезон	штук	10
2.	Защитный шлем	штук	10
3.	Спасательный жилет (вес обучающегося до 40 кг)	штук	5
4.	Спасательный жилет (вес обучающегося до 60 кг)	штук	5
5.	Спасательный жилет (вес обучающегося до 90 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины: «аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки»			
6.	Гидроботинки	пар	5
7.	Гидрокостюм	штук	5
8.	Жилет спасательный с защитой спины	штук	5
9.	Очки защитные	штук	5
10.	Перчатки для занятий водными видами спорта	пар	5
11.	Шлем защитный (кроссовый)	штук	5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения. Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

### **6.3. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том

числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Алиев, Ю. Юношеские классы от А до Я: Факультет водномоторника / Ю. Алиев // Катера и яхты. – 1990. – № 2. – С. 24 – 26.
2. Богданов, П. Состояние российского водно-моторного спорта – удовлетворительное: Старт. Финиш. Победитель / П. Богданов // Катера и яхты. – 2003. – № 3. – С. 98 – 99.
3. Борден, Г. «MerCruiser» изменил представления об управлении катером / Г. Борден // Катера и яхты. – 2011. – № 3. – С. 58 – 59.
4. Дасов, Н. Я. Безопасность в вводно-моторном спорте / Н. Я. Дасов. – М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1988.
5. Зубрицкий, В. Стабилизация движения скоростного судна на волнении: Техника спорту и туризму / В. Зубрицкий // Катера и яхты. – 2002. – № 2. – С. 50 – 55.
6. Инструкция по эксплуатации подвесных моторов мощностью 8-15 л.с. Изд-во Marine Power Europe 2004.
7. Манжос, Ю. А. Водно-моторный спорт / Ю. А. Манжос, В. В. Вейнберг, Л. Н. Якушев. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1985. – 301, [2] с.
8. Модели подвесных лодочных моторов. Часть I. Руководство для технического персонала. Изд-во Mercury University 2004.
9. Печатин, А. А. Подготовка обучающихся-водномоторников / А. А. Печатин, И. Ф. Богданов. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1978. – 96 с.
10. Программа подготовки обучающихся по водно-моторному спорту. М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1991.
11. Пылаев П. А. Перспективы водно-моторного спорта / П. А. Пылаев, Е. Краева // Катера и яхты. – 2011. – № 11. – С. 103.
12. Пылаева, Н. Б. Главные соревнования года по водно-моторному спорту в классе «Формула будущего» позади / Н. Б. Пылаева // Катера и яхты. – 2011. – № 6. – 86 – 88.
13. Указания по обеспечению мер безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий по техническим видам спорта. – М.: Изд-во ДОСААФ СССР. 1984.

#### **Аудиовизуальных средств**

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие



программы, тесты и учебные игры.

4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты

### Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация водно-моторного спорта России. URL: <http://www.rusmotorboat.com/>
2. Правила соревнований по водно-моторному спорту. URL: <http://www.rusmotorboat.com/contestrules/2016-03-16-12-14-06>
3. Формула будущего – юношеский класс соревнований по водно-моторному спорту. URL: <http://www.formula-future.ru/>
4. Водно-моторный спорт. Информационный портал. URL: <http://boat-info.ru/e-store/books/94/560/>
5. Международная федерация водно-моторного спорта. URL: [www.uimpowerboating.com](http://www.uimpowerboating.com)
6. Формула-1 чемпионат мира. URL: <http://www.f1h2o.com/>
7. Московская областная федерация водно-моторного спорта. URL: <http://xn--b1atbgrp.xn--plai/>
8. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА. URL: <http://www.rusada.ru/>
10. Официальный интернет-сайт ВАДА. URL: <http://www.wada-ama.org/>
11. Олимпийский комитет России. URL: <http://www.roc.ru/>
12. Международный олимпийский комитет. URL: <http://www.olympic.org/>
13. Всероссийский реестр видов спорта. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
14. Единая всероссийская спортивная классификация 2014 – 2017 гг. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/5507/>
15. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	2	1		
		1	Общая физическая подготовка	68	76	80	123
2	Специальная физическая подготовка	37	53	71	124	150	225
3	Участие в спортивных соревнованиях		3	12	22	47	75
4	Техническая подготовка	96	134	187	349	449	624
5	Тактическая подготовка	18	23	24	42	46	55
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7	Психологическая подготовка	8	11	12	15	18	22
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	10	15	26
9	Инструкторская практика	-	2	4	7	8	10
10	Судейская практика	-	1	4	8	11	15
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	10	16
12	Восстановительные мероприятия	1	2	4	6	12	20
Общее количество часов в год		234	312	416	728	936	1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	Февраль
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	Март
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Сентябрь
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	Январь
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	Февраль
		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; Участие в семинаре судей.	Июнь, октябрь
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: «Кубок ШВСМ по водно-моторному спорту»	Сентябрь
		Проведение дня здоровья	7 апреля
		Проведение спортивно-массовых мероприятий посвященных здоровому образу жизни «Спортивный заряд»	Июнь (каждый понедельник)
		Проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда,

			суббота месяца)
		Проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая пятница)
		Мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		Проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
		Проведение соревнований по гребле-индор	Декабрь (первая суббота)
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании;	Март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. Лекция спортивного врача.	апрель
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающиеся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и	- патриотический урок посвященный Дню снятия блокады Ленинграда;	27 января
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта;	23 февраля
		- патриотический урок посвященный Великой отечественной войне;	9 мая
		- проведение мастер-классов заслуженными тренерами Учреждения по культивируемым видам спорта;	Март, сентябрь
		- проведение беседы с обучающимися посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
		- просмотр фильма посвященного Дню памяти жертв блокады Ленинграда	8 сентября
		- мероприятие посвященное Дню учителя;	5 октября
		- беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства;	4 ноября
		- встреча с легендарными обучающемся, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	8 ноября
- беседа с обучающимися посвященная Дню Конституции РФ.	12 декабря		

	обучающиеся на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	в соответствии с календарным планом
		Участие в -церемонии поднятия Российского флага посвященная Дню государственного флага Российской Федерации;	22 августа
		-участие в спортивном мероприятии посвященном Международному Олимпийскому дню;	23 июня
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель - август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»;	декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;	Апрель
		- проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора юных обучающиеся. Оформление карт болельщика;	Апрель
		- проведение беседы с юными обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	16 ноября

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Апрель	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Март	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель, ноябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»**

В спортивной подготовке обучающихся ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Техническая подготовка** направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

**Тактическая подготовка** направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

**Теоретическая подготовка** - это процесс освоения, приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

**Психологическая подготовка** - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся по виду спорта водно-моторный спорт, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

В содержание занятий входят: общеразвивающая (основная) гимнастика, плавание, гребля, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч) и т.д.

*Гимнастика.* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Гимнастические упражнения без снарядов: для рук и плечевого пояса; для туловища, для ног; элементы акробатики; упражнение с сопротивлением. Гимнастические упражнения со снарядами: упражнение с гимнастической палкой; упражнения с теннисным и хоккейным мячами; упражнения с набивными мячами. Гимнастические упражнения на снарядах и тренажёрах: гимнастической стенке; на подвесных снарядах; опорные лыжи. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие.



*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением и направлением темпа движения. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, сноги на ногу, с места, в длину в высоту.

*Плавание.* Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания «Поплавок», «Медуза», «Стрела». Движение ног при плавании кролем. Движения рук при плавании кролем на груди, спине. Вдох и выдох при плавании кролем. Согласование движений рук и ног и дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну. Погружения в воду. Всплытие и лежание на воде. Скольжение на груди, на спине, с различными положениями, рук, с движениями ног. Вдох в воду. Игры на воде: «Рыбки и рыбаки», «Охотники и утки», «Водолазы», «Водное поло», «Подъем и туннель». Изучение техники спортивного способа плавания. Кроль на груди. Кроль на спине, прыжки в воду. Проплытие дистанции 12-25м.

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, ручной мяч и др.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения. Общее понятие о строе – шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал и т.д. Рапорт, выполнение команд, повороты на месте, в движении, движение строевым, обычным шагом бегом.

- для рук и плечевого пояса – одновременные и переменные движения руками из различных и.п. - сгибание и разгибание, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах – с сопротивлением партнера; разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища – вращение туловища вправо, влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, одновременным движением рук, ног; из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами. Медленный подъем и опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор присед;

- для ног – приседание на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге – на месте и продвигаясь вперед – назад), бег приставным;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой – прыжки с вращением скакалками вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге, прыжки на два оборота скакалки, с поворотами, прыжки с продвижением вперед, бег.

- с гимнастической палкой – наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях

- с набивными мячами – подъем вверх, броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений, броски от груди, из-за головы, через голову назад, между ногами вперед и назад от плеча одной рукой, то же в парах;

- с гантелями – различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости

- бег/ходьба – длинный равномерный бег; чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;

- лыжи – бег на лыжах, участие в соревнованиях, длинные переходы на лыжах

- плавание – вольным стилем без учета времени

- дополнительно: езда на велосипеде на длинные расстояния; гребля на спортивных лодках и ялах.

Примечание: нагрузка должна соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

Упражнения на развитие быстроты:

Бег – рывками с места на 10-15м; на время – короткие отрезки 30-50м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

Спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч;

Плавание – короткие дистанции (25 – 100м) на время.

Упражнения на развитие ловкости:

- элементами акробатики – кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- гимнастические упражнения на снарядах – выполнение ОРУ на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла», лазание по канату, гимнастической стенке.

- упражнения в парах – зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнений с предметами совместно в парах;

- спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

**Специальная физическая подготовка** решает следующие задачи: преимущественное развитие качеств и навыков, наиболее необходимых водно-моторнику; избирательное развитие группы мышц, несущих основные нагрузки при занятиях водно-моторным спортом.

*Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке*

Выработка специальных качеств:

- упражнения для групп мышц, несущих основную нагрузку при управлении моторным судном;

- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата;  
упражнения на внимание и быстроту реакции;

строевые упражнения (применяются на каждом занятии в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины).

Целью СФП является воспитание физических качеств, обеспечивающих высокоэффективный, надежный уровень специальной работоспособности на протяжении всей гонки (серии гонок).

К комплексу специальных физических качеств относятся:

- специальная выносливость;
- скоростно-силовые качества;
- ловкость и координация.

К числу средств формирования специальных физических качеств относятся как весь комплекс средств ОФП с использованием тренажеров и снарядов и без них, так и средства собственно специальной подготовки на воде.

Развитие специальной выносливости.

Управление румпельной моторной лодкой - проход по трассе маневрирования 3 международного гоночного класса «Формула будущего» на румпельной лодке с мотором мощностью от 5 до 8 л.с.  
Управление моторной лодкой с дистанционным пультом управления - проход по трассе маневрирования 5 международного гоночного класса «Формула будущего» на лодке с дистанционным управлением и мотором мощностью от 10 до 15 л.с.

Специальная подготовка имеет целью практическое освоение юными и молодыми спортсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению лодкой в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально-психологических качеств для достижения запланированного результата.

### **Содержание технической подготовки.**

Изучение материально – технической базы, теория судостроения, устройство двигателей внутреннего сгорания, системы безопасности спортивных судов, гребные винты, системы управления двигателем.

Обучение и тренировка вождению спортивных судов.

В содержание темы преобладающим является практическое обучение вождению судов в упрощённых условиях. Выполнение технических приёмов запуска двигателя.

Отход от причала. Выполнение команд: осмотрись, заводи, оттолкнуть нос, осмотреть борт, малый вперёд. Подход к причалу. Выполнение команд: подойти к причалу, малый ход, стоп, кранцы, глуши мотор, выходи.

#### Движение прямым курсом

Отработка этого упражнения включает в себя следующие элементы:

выбор посадки во время движения по прямой, выбор правильной центровки корпуса во время движения по прямой, отработка регулировки мотора по приборам, выбор кратчайшего пути. Отработка поворотов. Подготовка к старту.

#### Прохождение предстартовой зоны.

Изучение техники и тактики маневрирования в предстартовой зоне.

Взятие старта. Обучение технике и тактике взятия старта группового с места и сходу. Обгон. Обучение правильному выполнению обгона в условиях соревнований.

Финиш. Выполнение правильного ухода во внутрь дистанции и подход к месту стоянки. В результате прохождения этого раздела выявляются склонности занимающихся к специализации в том или ином классе судов.

### **Содержание тактической подготовки.**

Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Эффективность прохождения дистанции зависит:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа прохождения дистанции, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке

#### **Психологическая подготовка.**

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику дисциплин по виду спорта парусный спорт и основываясь на следующих педагогических принципах:

- сознательности – спортсмен осознанно, с доверием принимает советы-указания;
- систематичности – планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
- всесторонности – воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
- согласованности – мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании психологической подготовки должны быть отражены специфика дисциплин по виду спорта водно-моторный спорт и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства дисциплин по виду спорта:

- создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
- формирование уверенности у спортсмена в реализации его возможностей;
- обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
- управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
- определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
- освоение средств и методов психического восстановления.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка – необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немислимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний учебно-тренировочный процесс так, чтобы обучающиеся, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) 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 предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося 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 спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения

запланированного результата. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся 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 обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у обучающихся 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. После соревнований тренеру-преподавателю и обучающемуся необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины.

Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны, помощь специалиста-психолога весьма желательна.

**Теоретическая подготовка** осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом Программы по этапам подготовки. Специальные разделы по виду спорта водно-моторный спорт:

*Лоция и судовождение.* Виды, характер и дистанции. Речная лоция. Река и её элементы. Речная терминология. Свойства речного потока, влияющие на судовождение. Глубина судового хода. Определение глубин по картам и естественным приметам. Ориентирование при плаваниях. Морская лоция. Средства навигации. Оборудование морских путей. Навигационные опасности, фарватеры. Ограждение естественных навигационных опасностей. Ограждение искусственных каналов и естественных фарватеров. Ограждение районов свалки грунта и затонувших судов. Ограждение районов рыбной ловли. Маяки и их значение. Различия маяков. Сигнализация и связь. Флажный семафор и световая сигнализация. Судовые огни и знаки. Такелажное дело.

*Рабочий процесс 2-х и 4-х тактных двигателей, требования, предъявляемые к ним.* Рабочий процесс 2-х тактного двигателя. Рабочие циклы. Принцип работы двигателя. Газораспределение. Продувка двухтактных двигателей. Управление впуском топлива. Рабочий объём цилиндра. Объём камеры сгорания. Полный рабочий объём. Понятие о степени сжатия. Геометрическая и эффективная степень сжатия. Рабочий процесс 4-х тактного двигателя. Рабочий цикл. Газораспределение. Управление впуском топлива. Карбюрация. Требования, предъявляемые к двигателям внутреннего сгорания. Мощность: Понятие о индикаторной и эффективной мощности. Масса. Понятие об удельной массе. Экономичность. Моторесурс. Новейшие технические достижения в моторостроении и их применение на практике. Дизельные подвесные и стационарные двигатели. Типы двигателей: Y-образные, оппозитные, резные, звёздообразные и т.д.

*Моторные топлива, масла и смазки.* Моторные топлива. Получение бензина из нефти. Свойства бензина. Сгорание бензина в двигателе. Влияние фракционного свойства бензина на работу двигателя. Сорты бензина по ГОСТу, антидетонаторы, их свойства и применение. Подбор горючего в зависимости от класса судна, степени сжатия и погодных условий. Метанол, нитрометан, нитробензол, их свойства и применение. Масла и смазки. Смазочные масла. Как

продукт перегонки нефти. Требования к смазочным материалам. Вязкость и окисляемость масел. Образование нагара в двигателе и его устранение. Стандарты на масла. Маркировка масел. Касторовые масла. Применение масел в зависимости от времени года, степени форсировки и температурного режима двигателя.

*Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам.*

Типы моторов в зависимости от характера их использования:

- а) моторы для индивидуального пользования;
- б) моторы для промышленно-хозяйственных целей;
- в) моторы специального назначения;
- г) моторы спортивные гоночные.

Технические характеристики отечественных подвесных моторов. Общая схема расположения отдельных узлов и агрегатов на современных подвесных моторах. Наименование отдельных узлов. Двигатель. Блок цилиндров, устройство, материал. Наименование отдельных частей двигателя. Поршень. Назначение, устройство и материал. Назначение поршневых колец, материал. Типы замков поршневого кольца. Поршневой палец. Назначение, устройство и материал. Способы крепления пальца в поршне и шатуне (плавающее, мёртвое). Шатун. Назначение, устройство и материал. Верхняя головка, стержень шатуна, нижняя головка (разборная и неразборная).

Коленчатый вал, назначение. Его устройство и материал. Коренные подшипники. Назначение сальников для двухтактного мотора. Картер. Назначение, устройство и материал. Система охлаждения в подвесных моторах. Система смазки двухтактного мотора. Смазка деталей реверс-редуктора. Карбюрация. Типы карбюраторов, применяемых в двухтактных двигателях. Работа карбюратора, рабочая смесь и её состав. Зажигание. Зажигание в двухтактных двигателях. Магнето маховичного типа. Понятие о магнетизме и электромагнетизме. Конструкция и устройство маховичного магнето. Катушка и её обмотки. Прерыватель и конденсатор. Электрическая схема магнето. Запальная свеча и её устройство. Понятие о горячих и холодных свечах. Типы свечей. Подводная часть лодочного мотора. Наименование отдельных частей. Система передач. Дейдвуд и его назначение. Подвеска, её назначение и устройство. Правила эксплуатации подвесных моторов. Неисправности подвесного мотора и способы их устранения. Уход за мотором. Зимнее хранение, консервация и расконсервация. Обкатка лодочного мотора. Стационарный двигатель. Двигатель. Устройство двигателя внутреннего сгорания. Цилиндры (блок), кривошипно-шатунный механизм, распределительный механизм. Агрегаты, обслуживающие двигатель. Зажигание, генератор, стартер, их назначение, устройство. Блок цилиндров. Наименование отдельных элементов блока цилиндров. Маховик. Назначение, материал. Способы запуска двигателя. Газораспределение. Устройство клапанных механизмов. Схема расположения клапанов. Распределительный вал. Фазы газораспределения. Влияние фаз газораспределения на мощность двигателя. Температурный режим двигателя. Охлаждение двигателя. Схемы охлаждения судовых двигателей (открытая и замкнутая). Смазка двигателя. Система смазки. Применяемые системы. Работа системы смазки и её устройство. Особенности масляных систем судовых двигателей. Охлаждение масла. Масляные радиаторы. Сорта масел, применяемых для смазки двигателя. Карбюрация. Горючее, применяемое в двигателях, его свойства. Процесс приготовления рабочей смеси в двигателе. Принцип работы карбюратора. Устройство карбюратора. Карбюраторы гоночных моторов, их особенности и условия работы. Уход за карбюратором. Бензобак и бензопроводы. Бензофильтры и отстойники. Требования, предъявляемые к ним. Бензонасос, его устройство. Электрооборудование. Способы зажигания рабочей смеси в цилиндрах двигателя. Источники электрического тока. Аккумулятор, его назначение и устройство. Детали и устройство электронных систем зажигания. Схемы батарейного зажигания. Устройство магнето. Принцип работы. Требования, предъявляемые к магнето. Надёжность работы на больших оборотах. Пусковое устройство. Электростартер, его устройство. Линия гребного вала. Редуктор. Назначение, устройство. Упорные подшипники, сальники. Дейдвуд, его назначение и устройство.

*Основы подготовки моторов и двигателей к соревнованиям.* Основные требования, предъявляемые к спортивному и гоночному двигателю. Индикаторная мощность двигателя и её характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и её изменения в зависимости от числа оборотов двигателя, увеличение числа оборотов двигателя, уменьшение трения, подбор горючего и масел. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка момента зажигания, качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, расположение и тип свечей, количество остаточных газов. Понятие о тепловом балансе. Форсировка двигателя и мотора. Применяемые карбюраторы и другие системы впрыскивания топлива. Подбор систем впускного и выпускного трактов. Электрооборудование, системы зажигания и особенности систем зажигания спортивных моторов и двигателей. Особенности конструкции подвески, дейдвуда и подводной части лодочного мотора. Механизмы управления.

*Классификация спортивных моторных судов, их общее устройство, оборудование и снаряжение.* Различие современных спортивных моторных судов:

а) по назначению: гоночные со стационарными и подвесными моторами; спортивные с подвесными моторами; спортивно-туристические и учебно-разъездные.

б) по принципу движения: водоизмещающие, полускользкие и глиссирующие суда. Их преимущества и недостатки. в) по типу моторной установки: суда со стационарными двигателями и подвесными моторами; г) по обводам: круглодонные, плоскодонные, Y-образные, реданные суда, трёхточечные, катамараны;

д) по материалу корпуса: деревянные, металлические, пластмассовые и комбинированные. Изменение обводов корпуса с целью получения максимальной скорости. Основные части корпуса. Наименование отдельных деталей корпуса. Устройство корпуса судна. Материал набора. Обшивка. Классификация обшивок по материалу. Способы крепления обшивок к кабору. Материал обшивки. Основные требования, предъявляемые к материалам, идущим на обшивку судна: ненамокаемость, малая удельная масса, сопротивляемость старению. Руль и его действия. Виды рулей. Схема рулевой подводки. Оборудование судов. Спасательные средства. Водоотливные средства. Требования, предъявляемые к конструкции корпуса. Отдельные характерные узлы. Схемы распределения нагрузок. Тенденции современного спортивного судостроения. Отказ от принципов, принятых в обычном судостроении. Развитие глиссирующих судов (трёхточечные суда, катамараны, Y-образные суда с продольными реданами).

*Основы гидродинамики гоночных и спортивных моторных судов.*

Основные сведения о глиссировании. Теория глиссирования, физическая сущность явления выхода на редан и глиссирование. Учёт сопротивления выступающих частей и аэродинамического сопротивления. Центровка глссера. Подъёмная сила глиссирующего судна. Действие и направление векторов сил у глиссирующих судов. Схема распределения нагрузок. Влияние формы корпуса на максимальную скорость.

*Конструирование спортивных и гоночных судов.* Устройство мотолодок, скутеров, глссеров. Проектирование спортивного судна (мотолодки, скутера, глссера). Теоретические чертежи. Рабочие чертежи для постройки судна. Материалы для постройки глссера. Клей и склеивание. Гвоздевые, шуруповые, заклёпочные соединения. Лакокрасочные материалы. Рабочее место и инструменты, необходимые для постройки спортивного судна. Изготовление деталей набора. Сборка набора. Отделка судна. Окраска. Оборудование судна. Установка мотора на судне.

*Гребные винты и их изготовление.* Понятие о гребном винте. Виды гребных винтов. Гребной винт и его работа. Элементы гребного винта. Диаметр винта. Шаг. Дисковое отношение. Шаговое отношение. Лопасть винта. Сечение лопасти. Угол лопасти. Угол наклона лопасти. Коэффициент полезного действия винта. Метод расчёта гребного винта. Изготовление чертежей винта. Изготовление шаговых угольников. Материалы для изготовления винта. Способы изготовления. Подбор винта. Доводка винта на основе ходовых испытаний.

*Эксплуатация и техническое обслуживание спортивных моторных и судов.*

Особенности эксплуатации спортивных моторов и судов. Организация технического обслуживания. Учёт работы спортивных моторов. Причины, характеристика и периодизация износа деталей мотора. Техническое обслуживание и ремонт спортивного судна и мотора. Текущий, средний и капитальный ремонт. Базы для обслуживания и ремонта судов и моторов: эллинг, мастерские, кладовые для запасных частей и материалов, подсобные помещения. Эксплуатация эллингов и пирсов.

*Основы техники и тактики водно-моторного спорта.*

Определение понятия «техника», значение техники в водно-моторном спорте. Характеристика основных элементов спортивного вождения судна. Посадка, запуск мотора, выход на воду, прогрев мотора, набор скорости, разгон, вход в стартовые ворота, повороты, прямые, финиш, подход к пирсу, остановка. Посадка гонщика в судне. Потеря управляемости и устойчивости судна (опрокидывание) и приёмы восстановления их. Силы действующие на судно во время движения (соприкосновение судна с водой, ветер, волнение воды и т.д.). Выполнение поворотов на судах различных классов. Скорость судна на прямой и на повороте. Техника старта и финиша. Определение понятия «тактика», её значение в водно-моторном спорте. Взаимосвязь тактики с техникой. Технические приёмы в различных соревнованиях по водно-моторному спорту. Тактические приёмы в зависимости от вида соревнований, класса судна, длины трассы и её формы, состава участников, метеорологических условий, акваторий и системы зачёта. Цели и задачи тактической подготовки водно-моторников. Определение индивидуальной и командной тактики. Роль тренера в определении тактики гонщика.

Составление тактического плана предстоящих соревнований, гонок. Изучение акваторий соревнований, комплектование команды и т.д. Изменение тактического плана в ходе соревнований в зависимости от сложившейся обстановки. Анализ проведённого заезда, соревнования, выводы. Техника и тактика как одно целое. Техника и тактика гонок: подготовка двигателя к запуску, запуск, прогрев мотора, предстартовое время, старт, разгон, набор скорости, движение по прямой и на повороте, преследование, обгон, отрыв от преследователя, финиш. Техника и тактика прохождения поворота, снижение скорости перед поворотом и выход на прямую. Определение темпа соревнований по кругам. Составление тактико-технических планов во время соревнований. Изучение техники и тактики спортивного вождения судна с начинающими и спортсменами-разрядниками юношами и девушками. Дозировка упражнений на учебно-тренировочном занятии. Выявление и устранение ошибок. Техника безопасности при движении на трассе.

*Методика обучения и учебно-тренировочный процесс водно-моторника.* Обучение и тренировка, как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков и улучшения физических и волевых качеств спортсмена. Применение педагогических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитательный характер обучения и тренировки. Последовательность обучения в водно-моторном спорте. Определение ошибок и их устранение.

Методика обучения водно-моторника с учётом возраста, пола и подготовленности занимающихся. Страховка и самостраховка занимающихся. Подбор и выполнение упражнений для совершенствования физических качеств, необходимых водно-моторнику: сила, выносливость и быстрота реакции. Методика проведения тренировок и прикидок. Методы и содержание занятий для совершенствования технического мастерства и тактического совершенства. Воспитание необходимых качеств: выносливости, быстроты реакции и т.д. Методика выработки тактических навыков водно-моторника, индивидуальных действий, тактических приёмов, комбинаций. Принципы планировки тренировки. Периоды и циклы, изменение нагрузки.

*Спортивные плавания на моторных судах.* Спортивные плавания – одно из средств физической закалки и познания нашей Родины. Спортивные плавания и инструкции их проведения. Классификационные нормативы по спортивным плаваниям на моторных судах. Разработка маршрутов плавания. Карты и их классификация, масштабы карт. Элементы карт. График движения. Категории сложности трасс.

Устройство и типы моторных судов для спортивного плавания. Якорно-швартовое устройство. Типы двигателей и их установка на судне. Взаимодействие судна с водой.



Волнообразование от судна. Присасывание судна и меры предупреждения. Плавание при волнении. Основы гидрометеорологии. Оформление документации. Флагманское плавание. Управление и маневрирование судном. Швартовка, ликвидация водотечности, буксировка, спасательные средства и оказание помощи утопающему.

*Единая всесоюзная спортивная классификация.* Задачи спортивной классификации. Спортивные звания и разряды. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Разрядные значки и зачётные классификационные книжки. Порядок выполнения разрядных норм и требований, присвоение спортивных званий и разрядов. Разрядные нормы и требования по водно-моторному спорту. Подтверждение разрядов. Деление соревнований на группы.

*Практическая подготовка. Эксплуатация и техническое обслуживание спортивных моторов и судов. Подготовка мотора и судна к соревнованиям.*

Проверка комплектности двигателя. Наружная консервация мотора. Расконсервация кривошипно-шатунного, проверка свечей зажигания. Прокручивание мотора. Меры предосторожности при прокрутке. Проверка смазки в редукторе. Промывка топливного бака. Приготовление топливной смеси. Состав топливной смеси. Установка мотора на судно. Способы крепления. Страховка мотора. Регулировка и проверка. Осмотр корпуса судна, палубы, регулировка тяг и т.д. Выбор места для бака. Меры пожарной безопасности.

Подготовка мотора к запуску. Запуск мотора. Регулировка работы мотора. Обкатка нового мотора. Эксплуатация мотора. Правила эксплуатации мотора в пресной и солёной воде. Рекомендации и меры безопасности при эксплуатации мотора. Возможные неисправности мотора. Снятие мотора с судна. Порядок снятия.

Хранение мотора. Консервация мотора для длительного хранения. Техническое обслуживание мотора: перед каждым плаванием, через каждые 10-15 часов работы, через каждые 50 часов работы, через каждые 100 часов работы. Контрольно-измерительные приборы на спортивных судах, их назначение и компоновка:

а) приборы, контролирующие скорость судна – водяной манометр, принцип его работы, воздушная трубка ПВД;

б) приборы контроля работы мотора и его агрегатов. Составление ремонтной ведомости для последующего ремонта материальной части. Подъём судов и их хранение. Осмотр судов. Способы ремонта и смены отдельных деталей, днища, шпангоутов, набора, палубного настила, заделка пробоин. Очистка корпуса от старой краски, шпаклёвка, зачистка, покраска, полировка. Материалы и красители для отделки судов. Осмотр, проверка и устранение обнаруженных дефектов оснащения и оборудования судна.

*Анализ техники и тактики вождения спортивного судна.* Особенности посадки гонщика в судне. Техника наблюдения за показанием прибора, за ритмом работы двигателя и корпусом судна. Повышение внимания для обеспечения безопасности движения по акватории. Техника групп нового старта с места и сходу в предстартовой зоне, во время прохождения дистанции и на поворотах. Анализ техники вождения по дистанции при различных метеорологических условиях. Техника движения судна: повороты, развороты, перестроение. Способы изменения направления движения. Особенности управления судном одной рукой. Анализ техники, старта, обгона, финиша. Определение темпа движения судна во время гонок по трассе. Особенности техники вождения скутера, мотолодки, катера и глиссера. Вынужденные остановки. Соблюдение правил безопасности. Методика составления тактического плана и уточнение его в процессе тренировки. Гибкость тактики, предусмотрительность и внимательность гонщика. Анализ проведённых соревнований и составления последующего тактического плана с учётом сильных и слабых сторон противника. Разбор и анализ спортивной техники и тактики ведущих спортсменов водно-моторников на соревнованиях, по кинограммам и фотографиям.

*Слесарные и столярные работы. Строительство спортивных и гоночных судов.*

Слесарные работы. Общие сведения о металлах. Контрольно-измерительные приборы, инструменты. Основные сведения о допусках и посадках. Чистота поверхности. Разметочный инструмент, приспособления. Рубка металла, инструменты и приспособления. Резка металла,

инструмент. Обработка металлов: опилование, шабровка, шлифовка, полировка, притирка. Абразивные материалы. Сверление, нарезание резьбы. Клепка, пайка и лужение. Инструмент и оборудование для пайки. Гибка металла, навивка пружин. Термическая обработка стали. Химико-термическая обработка металлов. Техника безопасности при работе с металлами. Столярные работы. Оборудование и приспособления. Способы обработки древесины. Древесные материалы, применяемые в водно-моторном спорте. Разметка и раскрой материала. Скрепление и соединение столярных изделий: на клею, на гвоздях, на винтах и шурупах, сращивание, вязка. Отделка столярных изделий. Зачистка поверхности, крашение, вощение, лакирование. Монтаж столярных изделий. Техника безопасности при производстве столярных работ. Строительство спортивных и гоночных судов (мотолодки, скутера, глссера) по чертежам. Составление теоретического и рабочих чертежей. Плановая разбивка. Изготовление деталей продольного, поперечного наборов, стапеля. Сборка набора, набора на стапеле. Установка обшивки. Изготовление и монтаж рулевого устройства и другого оборудования. Отделка судна.

*Изготовление гребных винтов.* Изготовление теоретического чертежа. Построение контура лопасти, боковой проекции, общего вида винта, сечение лопасти. Изготовление шаговых угольников. Изготовление гребного винта различными способами (отливкой, свариванием). Изготовление стапеля гребного винта. Материалы для изготовления винтов и контрольных шаблонов. Изготовление шаблонов. Изготовление модели винта для литья. Обработка винта после литья по контрольным шаблонам. Изготовление ступицы, лопастей. Приварка изготовленных лопастей к ступице. Обработка заготовки винта по готовым шаблонам. Крепление винта на гребном валу редуктора.

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Развитие водно- моторного спорта в Санкт-Петербурге	январь	Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие водно- моторного спорта в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География водно-моторного спорта в РФ. Международная федерация водно-моторного спорта (ФИСА).
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Техника управления спортивным судном. Терминология в водно-моторном спорте.	март	Техника управления судном. Терминология в водно-моторном спорте.
Правила вида спорта водно-моторный спорт	апрель	Дисциплины вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Правила безопасности на воде	апрель- май	Правила безопасности проведения занятий по водно-моторному спорту. Правила поведения в лодке, действия обучающегося в случае, если лодка перевернулась. Правила движения на водной акватории.
Проведение соревнований по водно-моторному спорту	апрель- май	Правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований: старт, финиш, форма участников.
Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение юношеских разрядов. Знакомство с ЕВСК.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	апрель- май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь обучающегося.
Теоретические основы судейства.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Закаливание организма	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Март-апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Техника управления спортивным судном	март	Техника. Терминология в водно-моторном спорте. Основные понятия о технике. Требования к управлению спортивным судном.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону. Правила хранения спортивного инвентаря.

Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.
Теоретические основы судейства.	Апрель -август	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Апрель -май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Май- июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Май- октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь- август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Правила вида спорта	Январь- декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Техника. Терминология в водно-моторном спорте.	март	Техника. Терминология в водно-моторном спорте. Основные понятия о технике. Требования управление спортивным судном.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.
	Присвоение спортивных разрядов	апрель	Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
	Психологическая подготовка	Апрель-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к сезону.



Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной
Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Антидопинг	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.