

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

ПРИНЯТА

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

от 15.11.2024г

Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

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

О.Е. Часовникова

Приказ № 311 от 03.12.24г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)
ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ**

Возраст обучающихся: 7-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

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

Санкт-Петербург
2024 год

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

ПРИНЯТА

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

Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ О.Е. Часовникова

Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)
ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ**

Возраст обучающихся: 7-20 лет

Срок освоения:

- базовый уровень – 3 года
- продвинутый уровень – 8 лет

Разработчики:

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

**Санкт-Петербург
2024 год**

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта водно-моторный спорт (далее – Программа)	6
1.1.1	Направленность	6
1.1.2.	Характеристика вида спорта «водно-моторный спорт» и его отличительные особенности	6
1.1.3	Адресат	8
1.1.4	Актуальность реализации	8
1.2.	Отличительные особенности/новизна	9
1.2.1	Уровень освоения	10
1.2.2	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	10
1.2.3	Объем и срок освоения	11
1.2.4	Цель и задачи Программы	12
1.2.5	Планируемые результаты освоения	14
1.3.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
1.3.1.	Язык реализации	14
1.3.2	Форма(ы) обучения	14
1.3.3	Особенности реализации	15
1.3.4	Условия набора и формирования групп	16
1.3.5	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	17
1.3.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	19
1.3.7	Формы организации и проведения занятий	22
1.3.8	Материально-техническое оснащение	24
1.3.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
1.3.10	Кадровое обеспечение Программы	26
1.3.11	Сетевая форма реализации Программы	26
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	27
2.1.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта	27
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
3.1.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	28
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	30

4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки	30
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЧЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31
5.1.	Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля	31
5.2.	Планы применения восстановительных средств	34
5.3.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	36
5.4.	Планы антидопинговых мероприятий	36
5.5.	Планы инструкторской и судейской практики	40
5.6.	Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	42
5.7.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	43
5.8.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	47
5.9.	Информационно-методические условия реализации Программы	47
	Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план	52
	Приложение 2. Учебно-тематический план	53
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	57
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	59
	Приложение 5. Программный материал для занятий по виду спорта водно-моторный спорт на базовом уровне подготовки.	61
	Приложение 6. Программный материал для занятий по виду спорта водно-моторный спорт на продвинутом уровне подготовки.	67

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта водно-моторный спорт Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова (далее – Программа) (далее - Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию» (вместе с "Методическими рекомендациями о создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»);

- Приказ 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» (далее - Приказ Минздрава России № 1144н);

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 02.10.2017 № 828 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта (далее – базовые требования по виду спорта);

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1215-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1214-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 31.08.2023 № 682-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р»;

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (Москва, 2022 год);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и

норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Устав Учреждения.

Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Основные характеристики Программы

1.1.1. Направленность

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. В рамках Программы осуществляется подготовка по виду спорта водно-моторный спорт, включенному во Всероссийский реестр видов спорта, то есть фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

1.1.2. Характеристика вида спорта «водно-моторный спорт» и его отличительные особенности

Водно-моторный спорт - один из старейших технических видов спорта, культивируемый в нашей стране, относится к видам спорта осуществляемых свою деятельность в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от спортсменов 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 UIM как мировой орган управления водно-моторным спортом.

По характеру соревнования делятся на: а) личные; б) лично-командные.

Характер соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских соревнованиях по водно-моторному спорту 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.

Спортивное судно - аппарат для передвижения по водной поверхности, приводимый в движение расположенным на нем силовым агрегатом, исключительно с помощью гребного 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 5 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 - "P" - 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.

1.1.3 Адресат

Программа предназначена:

На базовом уровне:

Для спортивных дисциплин "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)": для юношей и девушек от 7 до 11 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта водно-моторный спорт, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)

Для спортивных дисциплин "мотолодка PR4": для юношей и девушек от 9 до 13 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта водно-моторный спорт, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)

На продвинутом уровне:

Для спортивных дисциплин "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)" – для юношей и девушек от 9 до 18 лет, обладающих комплексом физических, психологических задатков, способностей и (или) двигательных умений, морфологическими и другими характеристиками, необходимыми для прохождения ими подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра).

Для спортивных дисциплин "мотолодка PR4": для юношей и девушек от 11 до 20 лет, имеющих задатки и способности, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта водно-моторный спорт, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра).

1.1.4. Актуальность реализации

Актуальность реализации Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом, и категории обучающихся не выполнивших требования по аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, реализуемой Учреждением.

Разноуровневость (ступенчатость) - один из принципов проектирования и реализации Программы. Принципы разноуровневости позволяют реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Водно-моторный спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, выносливости и координации.

1.2. Отличительные особенности, новизна

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в её разноуровневости и отсутствии подобных программ. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Диагностика стартовых возможностей обучающихся - основа организации разноуровневого обучения.

Реализация разноуровневого обучения выражается в заданиях различного уровня сложности, то есть в разработке к любому занятию заданий различной степени трудности, их предъявление обучающимся, введение разных критериев оценок.

Подготовка учебного материала к занятию предусматривает выделение в содержании и в результатах обучения нескольких уровней, выбор которых определяется составом группы и требованиями планируемых результатов Программы.

На каждом уровне разная глубина и сложность учебного материала, именно это дает возможность каждому обучающемуся освоить Программу в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

Разноуровневые задания позволяют:

- не затормозить развитие «сильных» обучающихся;
- помочь «слабым» преодолеть трудности;
- организовать параллельные процессы освоения учебного материала;
- любому обучающемуся попробовать выполнить любое задание, находящееся «в зоне его ближайшего развития».

1.2.1. Уровень освоения

Программа является разноуровневой.

Уровни освоения Программы – базовый, продвинутый (углубленный).

Для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки требования к уровню освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

Продолжительность уровней освоения составляет:

- базовый уровень – 3 года;

- продвинутый уровень – 8 лет.

Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися.

Базовый уровень - на базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. Происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний и умений в гребном спорте, развитие компетенций обучающихся в физической деятельности, формирование навыков в процессе учебно-тренировочной работы.

Продвинутый уровень - на продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Каждый участник Программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

1.2.2. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

Таблица 1 - Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта водно-моторный спорт:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)"				
Базовый уровень	3	7	11	8-16

Продвинутый уровень	8	9	18	6-12
Для спортивных дисциплин "мотолодка PR4"				
Базовый уровень	3	9	13	8-16
Продвинутый уровень	8	11	20	6-12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

1.2.3. Объем и срок освоения

Требования к объему и сроку освоения Программы определяются базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

Таблица 2 - Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	14
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	416	728

Программа включает в себя базовый и продвинутый уровни. Продолжительность образовательного процесса составляет:

Базовый уровень:

- 1 год обучения – 234 часа
- 2 год обучения – 312 часа
- 3 год обучения – 312 часа

Продвинутый уровень:

- 1 год обучения – 416 часов
- 2 год обучения – 416 часов
- 3 год обучения – 416 часов
- 4 год обучения – 728 часов
- 5 год обучения – 728 часов
- 6 год обучения – 728 часов
- 7 год обучения – 728 часов
- 8 год обучения – 728 часов

1.2.4. Цель и задачи Программы

Цели Программы: подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта водно-моторный спорт путем реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, вовлечение лиц в систематические занятия водно-моторный спорт, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Таблица 3 - задачи Программы

Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта; - сформировать общие представления о водно-моторный спорте, о строении и функциях организма; - сформировать разнообразные двигательные умения и навыки, средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать основы техники вида спорта водно-моторный спорте; - сформировать общие знания правил безопасности при занятиях видом спорта водно-моторный спорте; - сформировать общие знаний об антидопинговых правилах; - сформировать общие знания в области гигиены и первой медицинской помощи. - сформировать знания в области самоконтроля. 	<p>Обучающие (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представление о водно-моторный спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся; - сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки; - сформировать общие теоретические знания о правилах вида спорта водно-моторный спорте, знания об официальных правилах судейства соревнований; - обеспечить условия для приобретения обучающимися опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорт водно-моторный спорт; - сформировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи; - сформировать знания антидопинговых правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения на воде и в спортивном зале, мерах профилактики травматизма; - сформировать знания правил безопасности при занятиях видом спорта водно-моторный спорт и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать знания основных методов саморегуляции и самоконтроля
<p>Развивающие (метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков; - развивать общую работоспособность и выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в водно-моторный спорте; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья; 	<p>Развивающие(метапредметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать основные технические приемы водно-моторный спорте; - способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся; - способствовать укреплению здоровья обучающихся; - развивать выносливость, силу, скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, координацию, необходимые в водно-моторном спорте; - развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия; - способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств, укреплению здоровья;
<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать устойчивый интерес к занятиям водно-моторный спорте; - воспитывать патриотизм, чувство гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов; - приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - воспитывать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни; - воспитывать положительные эмоционально-ценностные отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям водно-моторным спортом; - воспитывать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпение, силу воли в достижении поставленных задач. - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий водно-моторным спортом; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим 	<p>Воспитательные (личностные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности водно-моторный спорте; - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать гражданско-патриотические качества личности; - сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие; - сформировать навыки психологической устойчивости; - сформировать навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания; - воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности - воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий водно-моторным спортом; - воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; - воспитывать уважение к сверстникам и старшим.

1.2.5. Планируемые результаты освоения

Результатом реализации Программы является:

На базовом уровне:

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

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водно-моторный спорт.

1.3. Организационно-педагогические условия ее реализации Программы

1.3.1 Язык реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском языке.

1.3.2. Форма(ы) обучения

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

1.3.3. Особенности реализации

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по Программе могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется Учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется Учреждением по мере необходимости.

Для обеспечения эффективности подготовки кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) допускается привлечение дополнительно тренера-преподавателя (иного специалиста) на уровнях подготовки и годах обучения равнозначных этапам спортивной подготовки в случаях, предусмотренных федеральными стандартами для таких этапов.

Обеспечения обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и спортивным оборудованием может осуществляться сверх установленного базовыми требованиями по виду спорта, при наличии бюджетного финансирования.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением, осуществляющим реализацию Программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта.

Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Прием на обучение по Программе осуществляется **на основании результатов оценки готовности**, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения и базовыми требованиями по виду спорта.

Формат проведения оценки готовности определяется Учреждением самостоятельно с учетом особенностей и уровней Программы.

При реализации Программы предусмотрена возможность параллельного освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Параллельный подход представления содержания образования отражает суть «разноуровневого обучения». В этом случае разрабатывается одна программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом на доступном уровне. Только такая разноуровневая программа в полной мере «подстраивается» под особенности всех обучающихся в группе: каждый получает возможность освоения учебного материала с учетом своего уровня развития, способностей и мотивов, работая и обучаясь одновременно.

Таким образом, освоение программы на разных уровнях в одном объединении происходит параллельно.

1.3.4. Условия набора и формирования групп

Прием на спортивно-оздоровительный этап на обучение по Программе проводится на основании локальных актов Учреждения.

Учреждение объявляет прием граждан на обучение по Программе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется **на основании результатов оценки готовности**, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами Учреждения.

В случае равенства значений оценки готовности в преимущественном порядке зачисляются дети из малообеспеченных семей, дети из семей участников специальной военной операции.

В целях организации приема и оценки готовности поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

Количество поступающих для обучения по общеразвивающим программам за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора.

Прием в учреждение на обучение по общеразвивающим программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (далее – заявление).

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и даты проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году, в том числе предусматривает дополнительные даты для лиц, не имеющих возможность принять участие в оценке готовности поступающих в основные даты по

уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока приема поступающих.

В случае образования в течение учебно-тренировочного года в Учреждении вакантных мест, учреждение вправе зачислить лицо, прошедшее оценку готовности для зачисления в соответствующем учебно-тренировочном году и учтенное в рейтинговом списке с наибольшим количеством набранных баллов, но не зачисленное ранее по причине ограничения вакантных мест приема.

Зачисление поступающих на спортивно-оздоровительный этап по Программе осуществляется в соответствии с правилами приема, утвержденными локальными актами Учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется Учреждением самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.3.5. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Требования к наполняемости группы определяются базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт представлен в таблицах 4-5.

Таблица 4 - Количественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый уровень	1	8	16
	2	8	16
	3	8	16
Продвинутый уровень	1	6	12
	2	6	12
	3	6	12
	4	6	12
	5	6	12
	6	6	12
	7	6	12
	8	6	12

Таблица 5 – Качественный состав групп

Уровень подготовки	Год подготовки	Требования к уровню подготовки	
Название		Результаты выполнения нормативов по уровням и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Базовый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на базовый уровень подготовки (год подготовки)	-
	2 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	3 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на продвинутый уровень	-
Продвинутый уровень	1 год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на продвинутый уровень подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-

	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	6 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	7 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	-
	8 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для перевода на следующий этап подготовки	-

1.3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством.

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России № 1144н. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии обучающегося, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО обучающимися, с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у обучающегося индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата)

имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Индивидуальные медицинские заключения для допуска к спортивным мероприятиям подписываются врачом по спортивной медицине либо уполномоченным представителем медицинской организации, имеющей сведения о прохождении УМО спортсменом, и заверяются печатью медицинской организации, независимо от организационно-правовой формы, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую выполнение работ (оказание услуг) по "спортивной медицине", "лечебной физической культуре и спортивной медицине".

Форма медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" приведена в приложении № 2 к Приказу Минздрава России № 1144-н. Срок действия указанного заключения зависит от кратности проведения медицинских осмотров, но не может составлять более 1 года.

Медицинские противопоказания к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, занимающегося физической культурой и спортом, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы на уровни подготовки.

Зачисление в группы на уровни подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному и максимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

Базовый уровень подготовки:

1-3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 7, 9 лет по соответствующим дисциплинам вида спорта водно-моторный спорт в соответствии с таблицей №1.

Предельный возраст прохождения подготовки – 11, 13 лет по соответствующим дисциплинам вида спорта водно-моторный спорт в соответствии с таблицей №1.

Продвинутый уровень подготовки:

1-8 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9, 11 лет по соответствующим дисциплинам вида спорта водно-моторный спорт в соответствии с таблицей №1.

Предельный возраст прохождения подготовки – 18, 20 лет по соответствующим дисциплинам вида спорта водно-моторный спорт в соответствии с таблицей №1.

Психофизические требования:

Соответствие индивидуальных психофизических особенностей обучающегося требованиям вида спорта водно-моторный спорт, уровню подготовки, этапу подготовки.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами обучающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям обучающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) обучающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью обучающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, высокая концентрация внимания, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

1.3.7. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль (аттестация);

Учебно-тренировочное мероприятие.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы Учреждением осуществляется организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в каникулярные периоды, в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

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

Таблица 6 – Перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям проводятся для обучающихся, включенных в списки кандидатов для участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения эффективности подготовки обучающихся по программам могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия при наличии бюджетного финансирования.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) и физкультурных мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения (далее – План мероприятий), который формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных и официальных спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, с учетом требований Программы.

План мероприятий согласовывается с учредителем и утверждается Учреждением на учебно-тренировочный год.

План мероприятий содержит перечень спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных мероприятий, в которых запланировано участие обучающихся независимо от уровня мероприятия и источника финансового обеспечения в целях реализации Программы

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в План мероприятий могут быть внесены изменения в части перечня мероприятий, дат и места их проведения.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия (далее – мероприятия) должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися.

Основной целью мероприятий является контроль за эффективностью процесса подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности занятий.

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).

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

1.3.8. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего реализацию Программы по виду спорта водно-моторный спорт:

- наличие спортивного 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».

1.3.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Понятие «сборная команда Учреждения» понимается как состав обучающихся Учреждения, принимающих участие в официальных спортивных

соревнованиях не ниже статуса первенства Санкт-Петербурга по возрастным группам: старшие юноши (девушки), юниоры, юниорки, мужчины, женщины».

Таблица 6 - Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

№ 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.	Буй для гоночной трассы с грузом и отвесом	штук	20
9.	Мегафон	штук	1
10.	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) (300 x 400 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 спортивных дисциплин "мотолодка PR1", "мотолодка PR2", "мотолодка PR3", "мотолодка PR4"			
20.	Мотолодка класса PR4	штук	1
21.	Подвесной лодочный мотор (омологированный "UIM") до 60 л.с.	штук	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 7 - Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
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"			
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

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

1.3.10. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, 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.

1.3.11. 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 ресурсоиных 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) Программы формируется в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (52 недели), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта водно-моторный спорт.

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

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

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

2.1. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

Таблица 9 - Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 31	22 - 27	16 - 20	14 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	15 - 17	16 - 18	16 - 18
Техническая подготовка (%)	38 - 46	40 - 48	40 - 50	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	13 - 16	13 - 16	12 - 16	12 - 16
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

Календарный учебный график должен быть составлен с учетом проведения во время каникулярного времени учебно-тренировочных мероприятий (сборов), при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

В графе «Дата начала занятий» указывается дата в соответствии с расписанием занятий на новый учебный год.

В графе «Режим занятий» необходимо указать количество и продолжительность занятий в неделю.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

Порядок утверждения календарного учебного графика определяется локальным актом Учреждения.

Календарный учебный график формируется с учетом базовых требований по виду спорта водно-моторный спорт.

3.1. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель), и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, установленной базовыми требованиями по виду спорта.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных и физкультурных мероприятий и обратно определяется учреждением по мере необходимости.

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных и физкультурных мероприятий определяется учреждением по мере необходимости.

Учебный год начинается с 01 января и рассчитан на 52 недели.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее – расписание)

указывается недельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утвержденный учреждением на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) и согласованный с педагогическим (тренерским) советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

Расписание утверждается директором Учреждения и размещается на информационных стендах и официальном сайте Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и уровня освоения и составляет не более:

на стартовом и базовом уровнях- не более 2 часов;

на продвинутом уровне – не более 3 часов;

Продолжительность одного занятия - один астрономический час (60 минут).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя по Программе должна включать программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням и периодам подготовки и учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки по форме согласно приложению 2.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по уровням подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на уровнях подготовки представлен в приложении 5-6. Тренеру-преподавателю необходимо спланировать учебно-тренировочный процесс, исходя из готовности обучающихся своей группы, их слабых и сильных сторон, конкретных задач на год обучения, контрольных заданий и т.п.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

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

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России №1144-н. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

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

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 № 1144н. Медицинская помощь обучающимся оказывается в виде: первичной медико-санитарной помощи, в том числе доврачебной, врачебной и специализированной, специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи, скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, включая медицинскую эвакуацию.

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.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования – (УМО) проводится 1 раз в 12 месяцев.

Оказание медицинской помощи обучающимся осуществляется в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учетом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи обучающимся, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с антидопинговыми правилами в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, медицинские работники, врачи по спортивной медицине, специалисты по спортивной медицине оказывают содействие лицу, занимающемуся спортом, в оформлении запроса на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода в соответствии Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-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-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму учебно-тренировочных занятий, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-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 обучающихся, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении 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 учебно-тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

5.2. Планы применения восстановительных средств

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие

которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. 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 учебно-тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для Тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма. Могут применяться витаминизация, гидротерапия, все виды массажа, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 14.

Таблица 10 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Уровень подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень (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
Продвинутый уровень (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

5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

К учебно-тренировочным занятиям по водно-моторному спорту на открытой воде допускаются обучающиеся:

- прошедшие теоретический курс;
- инструктаж по охране труда;
- прошедшие обучение основам безопасного поведения на воде;
- имеющие допуск к занятиям водно-моторным спортом по медицинским показателям;

- умеющие плавать, в чем тренер-преподаватель должен убедиться лично, до начала тренировок.

При проведении занятий по водно-моторному спорту обязательно соблюдение расписания учебно-тренировочных занятий и установленных правил поведения.

Занятия на воде по водно-моторному спорту должны проводиться только в светлое время суток.

Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

При ухудшении самочувствия, несчастном случае или травме обучающийся обязан немедленно сообщать об этом тренеру.

Обучающийся должны знать правила судоходства по внутренним водам РФ, особенно правил судоходства в месте проведения учебно-тренировочных

занятий.

При ухудшении самочувствия, несчастном случае или травме обучающийся обязан немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

Спортивная одежда должна быть закрытого типа, не стеснять движения обучающегося. Спортивная обувь должна быть на низкой подошве без каблука, исключая скольжение, плотно облегать стопу и не стеснять кровообращение. В случае жаркой погоды возможно использовать одежду открытого типа (шорты, футболки) по решению тренера-преподавателя.

Каждый обучающийся должен быть экипирован спасательным жилетом яркого цвета и защитным шлемом.

Запрещается допуск занимающихся к учебно-тренировочным занятиям на воде без специальной спортивной обуви, одежды и спасательного жилета.

Перед выходом на воду обучающемуся необходимо:

- получить инструктаж от тренера о мерах личной безопасности на воде;
- изучить правила оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий водно-моторным спортом;
- провести разминку из упражнений для различных мышечных групп;
- надеть спасательный жилет и шлем.

Вместе с обучающимся в возрасте до 14 лет (в классах с 1 по 3) в лодке должен находиться тренер-преподаватель или инструктор,

В качестве инструктора допускаются обучающиеся возрастом старше 14 лет и спортивную квалификацию не ниже 1-го разряда.

Все лодки должны быть оборудованы системой экстренного отключения двигателя «kill switch». Запрещается выход на воду на технически неисправной технике.

Посадка в лодку осуществляется со стартового плота. Нахождение на плоту без спасательного жилета запрещено.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на стационарно установленной трассе.

В течении всего времени управления лодкой каждый обучающийся и инструктор должны быть одеты в спасательные жилеты и шлемы.

Обучающийся может стартовать только после того, как устройства экстренного выключения двигателя будет надежно прикреплено к части тела обучающегося или его экипировке (например, к спасательному жилету).

Запрещается проводить учебно-тренировочные занятия и соревнования в условиях плохой видимости (туман, сильный дождь), а также при значительном волнении в акватории.

Перед началом занятий на открытой воде проводится целевой инструктаж с обучающимися по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по водно-моторному спорту.

Обучающиеся при плохом самочувствии обязаны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря обучающиеся обязаны прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.4. Планы антидопинговых мероприятий

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 обучающихся, 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 обучающихся 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.

Обучающиеся 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 обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся 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 обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся 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 обучающимися 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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты».

Целевая аудитория: обучающиеся.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу». План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость.

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант.

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или гандбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки,

удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте.

Правила: игроки делятся на две команды, обучающиеся расходятся на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта.

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!».

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники

соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, реализовываются образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Учреждения.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающихся, 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 обучающихся (спортсменов) - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с

обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся 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 обучающемуся, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении обучающихся, 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 обучающийся, 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.

5.5. Планы инструкторской и судейской

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 при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении;
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе;
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
4. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям;
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

На продвинутом уровне подготовки обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 11.

Таблица 11 - План инструкторской и судейской практики

Уровень освоения	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Продвинутый уровень	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	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 физкультурных и спортивных мероприятий.

5.6. Требования к результатам реализации Программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На базовом уровне:

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

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водно-моторный спорт.

Оценка результатов освоения Программы.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточные аттестации являются составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программы.

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися Программы. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим соответствующую часть Программы и проводится регулярно в течение учебного периода в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях).

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.

Основной формой текущего контроля успеваемости по общеразвивающим программам является мониторинг образовательных достижений обучающихся.

При текущем контроле успеваемости обучающихся по программам применяется безотметочная система оценивания.

Цель промежуточной аттестации обучающихся - оценка результатов освоения обучающимися Программы на определенном уровне (периоде) подготовки их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов по видам подготовки, а также результатов участия, обучающегося в официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится для определения уровня освоения обучающимися Программам по итогам каждого учебного года обучения.

Перевод обучающихся по Программе на следующий год (уровень подготовки) осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам 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.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для обучающихся по Программе согласно графику проведения промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации признается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые Программой, по решению педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается для обучающихся по Программе по решению Учреждения.

5.7. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс подготовки обучающегося на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки через

выяснение состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

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

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа (периода) подготовки.

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

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающегося (команды), направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам подготовки - ноябрь-декабрь календарного года. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки приведены в таблицах 13-14.

Таблица 13 – Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
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
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		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 м	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 мяча 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 14 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на продвинутый уровень подготовки 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 3 x 10 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 3 x 10 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	

Приём контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) подготовке проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения - в соответствии с утверждённым расписанием учебно-тренировочных занятий. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

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

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей физической и специальной физической подготовки входят: бег на 30 м, бег на 1000 м, 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, смешанное передвижение на 1000 м, метание теннисного мяча в вертикальную цель (диаметром 1 м, на высоте 1 м, дистанция - 6 м, дается 5 попыток), плавание 50 м.

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30 метров.

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

Челночный бег (3 x 10 м).

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 1 человеку.

Бег на 1000, 1500 метров.

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;

- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м, на высоте 1 м. Дистанция - 6 м. Дается 5 попыток. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания. Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - участник совершил заступ за линию метания.

Смешанное передвижение на 1000 м.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Плавание 50 м.

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

5.9. 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. программы, тесты и учебные игры.

1. 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
6. Формула-1 чемпионат мира. URL: <http://www.f1h2o.com/>
7. Московская областная федерация водно-моторного спорта. URL: <http://xn--b1atbgrp.xn--p1ai/>
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/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Оптимальная недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	68	76	80	123
2	Специальная физическая подготовка	37	53	71	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3*	12	22
4	Техническая подготовка	96	134	187	349
5	Тактическая подготовка	18	23	24	42
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16
7	Психологическая подготовка	8	11	12	15
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	10
9	Инструкторская практика	-	2*	4	7
10	Судейская практика	-	1*	4	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6
12	Восстановительные мероприятия	1	2	4	6
Общее количество часов в год		234	312	416	728

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	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.

Продвинутый уровень	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 водномоторном 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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: «Кубок ШВСМ по гребному спорту», «Кубок ШВСМ по гребле на байдарках и каноэ», «Кубок ШВСМ по парусному 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)
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	- патриотический урок, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда;	27 января
		- проведение патриотического урока с героем России, ветеранами спорта;	23 февраля

	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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	- 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 спортсменами, ветеранами спорта, посвященная Дню ветеранов спорта	8 ноября
		- беседа посвященная Дню Конституции РФ.	12 декабря
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - проведение беседы о формировании умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков -сочетание требовательности с уважением личности;	Апрель

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	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 обучающиеся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель 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»	Апрель-май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Продвинутый уровень	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 обучающиеся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль-май	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

Программный материал на базовом уровне подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

В спортивной подготовке обучающихся по виду спорта «водно-моторный спорт» ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка.

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.

Общие развивающие 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.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи: преимущественное развитие качеств и навыков, наиболее необходимых спортсмену 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 обучающимися 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.

Технико-тактическая подготовка. 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 обучающегося;
- от состояния нервно-мышечного аппарата обучающегося и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения обучающегося 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.

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, произвольного 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 обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося 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 эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов 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 и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины.

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

Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Программный материал на продвинутом уровне подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

В спортивной подготовке обучающихся по виду спорта «водно-моторный спорт» ставятся и решаются задачи физической (общей и специальной), технической, теоретической, тактической, психологической подготовки.

Общая физическая подготовка. 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.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи: преимущественное развитие качеств и навыков, наиболее необходимых спортсмену 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 обучающимися 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.

Технико-тактическая подготовка.

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 обучающегося;
- от состояния нервно-мышечного аппарата обучающегося и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения обучающегося 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.

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, произвольного 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 обучающегося мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося 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 эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных спортсменов 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 и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины.

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

Важно приучить обучающегося не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

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

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).