

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «водно-моторный спорт»**

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 СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)", "аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 слалом", "аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд", "аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд", "аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 слалом", "аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд", "аквабайк - фристайл фри", "аквабайк - фристайл 800", "аквабайк HF - полет над водой"				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	11	8 - 16
Продвинутый уровень	1 - 8	9	18	6 - 12
Для спортивных дисциплин "мотолодка PR1", "мотолодка PR2", "мотолодка PR3", "мотолодка PR4"				
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	13	8 - 16
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	6 - 12
Для спортивных дисциплин "мотолодка С-350 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка С-500 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка С-500 (гонка 10 миль)", "мотолодка Т-550 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка Т-550 (гонка 10 миль)", "мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка F4S (гонка 10 миль)", "мотолодка Р-750", "скутер О-125 (4 гонки x 7,5				

миль)", "скутер О-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер F1 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер OSY-400 (гонка 10 миль)", "скутер ОН-500 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер ОН-500 (гонка 10 миль)", "глиссер Р-1500 (4 гонки x 7,5 миль)", "глиссер Р-1500 (гонка 10 миль)", "глиссер Р-2000 (4 гонки x 7,5 миль)", "глиссер Р-2000 (гонка 10 миль)", "глиссер Р-2500 (4 гонки x 7,5 миль)", "глиссер Р-2500 (гонка 10 миль)", "доска с водометом GP1"				
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	13	8 - 16
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	14 - 16
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 520	до 832

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 31	25 - 31	22 - 27	16 - 20	14 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	14 - 16	15 - 17	16 - 18	16 - 18
Техническая подготовка (%)	38 - 46	38 - 46	40 - 48	40 - 50	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические,	13 - 16	13 - 16	13 - 16	12 - 16	12 - 16

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

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

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) 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».

5. 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 PR1", "мотолодка PR2", "мотолодка PR3", "мотолодка PR4", "мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-15 (4 гонки x

7,5 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)"			
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 спортивной дисциплины "аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки"			
15.	Гидроцикл класса "ски дивижин GP3"	штук	2
16.	Буй для гоночной трассы с грузами и отвесами	штук	20
17.	Мегафон	штук	1
18.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19.	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) 300 x 400 мм	комплект	4
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
Для спортивной дисциплины "мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)"			
22.	Мотолодка класса F4S	штук	1
23.	Подвесной лодочный мотор четырехтактный	штук	1
Для спортивных дисциплин "мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)"			
24.	Мотолодка класс GT-15/JT-250	штук	1

25.	Подвесной мотор (омологированный "UIM") 15 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)"			
26.	Мотолодка класс GT-30/T-550	штук	1
27.	Подвесной мотор (омологированный "UIM") от 30 до 40 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин "скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)"			
28.	Подвесной лодочный мотор (форсированный) от 125 до 400 см ³	штук	1
29.	Скутер класса O-125/O-250	штук	1

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

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» (если иное не прописано в таблице):

№ 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", "мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)"			
1.	Гоночный комбинезон	штук	10
2.	Защитный шлем	штук	10
3.	Спасательный жилет (вес спортсмена до 40 кг)	штук	5
4.	Спасательный жилет (вес спортсмена до 60 кг)	штук	5
5.	Спасательный жилет (вес спортсмена до 90 кг)	штук	5
Для спортивных дисциплин "аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки"			
6.	Гидроботинки	пар	5
7.	Гидрокостюм	штук	5
8.	Жилет спасательный с защитой спины	штук	5
9.	Очки защитные	штук	5

10.	Перчатки для занятий водными видами спорта	пар	5
11.	Шлем защитный (кроссовый)	штук	5
12.	Костюм штормовой непромокаемый	штук	10
13.	Обувь гоночная	пар	10
14.	Костюм спортивный парадный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»:

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	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.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		130	120	140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)", "аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 слалом", "аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд", "аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд", "аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 слалом", "аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд", "аквабайк - фристайл фри", "аквабайк - фристайл 800", "аквабайк HF - полет над водой"						
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			

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»:

N 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
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)", "мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)", "мотолодка FF - скоростное маневрирование ("Д", 1 - 5 класс)", "мотолодка FF - слалом ("Д", 1 - 5 класс)", "аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ранэбаут GP1 слалом", "аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд", "аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд", "аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки", "аквабайк - ски дивижин GP1 слалом", "аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд", "аквабайк - фристайл фри", "аквабайк - фристайл 800", "аквабайк HF - полет над водой"</p>				
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	