

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова»

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю. С. Тюкалова»
Протокол № 3.2 от 28.01.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС
им. Ю. С. Тюкалова» О.Е.
Приказ № 3/2 от 31.01.2022 г.



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «водно-моторный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 № 934

Срок реализации программы на этапах подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап – 5 лет

Санкт-Петербург
2022год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Пояснительная записка.	3
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	10
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 2 ступени (этапы, уровни, дисциплины), срок реализации Программы.	11
Раздел II. Нормативная часть.	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».	13
2.2. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды).	15
2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	22
2.4. Режимы тренировочной работы, и периоды отдыха.	22
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23
2.6. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки 2 ступени в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».	27
2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».	29
2.8. Перечень тренировочных мероприятий.	31
2.9. Годовой план спортивной подготовки 2 ступени.	33
2.10. Планы инструкторской и судейской практики.	34
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	35
2.12. Планы применения восстановительных средств	46
Раздел III. Методическая часть.	48
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.	48
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 2 ступени с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.	49
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	56
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	58
Раздел IV. Система спортивного отбора и контроля.	62
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».	62
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки 2 ступени в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки 2 ступени.	63
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки 2 ступени и сроки его проведения.	63
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.	64
Раздел V. Перечень материально-технического обеспечения	67
Раздел VI. Перечень информационного обеспечения.	71

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «водно-моторный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 № 934, и Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт по виду спорта «водно-моторный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2021 № 934
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 11.01.2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «водно-моторный спорт»);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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»;
- Приказ Минспорта России от 22.02.2019 г. № 158 «Об утверждении правил вида спорта «водно-моторный спорт».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта водно-моторный спорт, содержит нормативную и методическую части, а также систему спортивного отбора и контроля.

Настоящая Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки 2 ступени:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки 2 ступени (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки 2 ступени на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки 2 ступени (выражается в построении процесса спортивной подготовки 2 ступени с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки 2 ступени с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки 2 ступени, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки 2 ступени);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки 2 ступени, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки 2 ступени спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.

Водно-моторный спорт – один из старейших технических видов спорта, культивируемых в нашей стране, относится к видам спорта осуществляемых свою деятельность в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от 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 спортсмена разбираться в техническо-материальной базе и обладать знаниями в области судейства и правил соревнований.

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

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

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

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) лично-командные.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревнования по водно-моторному спорту проводятся в спортивных дисциплинах (Таблица 1).

Таблица 1

Всероссийский реестр видов спорта – водно-моторный спорт

Номер реестра	Наименование спортивной дисциплины
148 0011811 Н	мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)
1480021811Н	мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)
1480031811Я	мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)
1480441811Н	мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)
1480051811Л	мотолодка С-350 (4 гонки x 7,5 миль)
1480041811Л	мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)
1480071811Л	мотолодка С-500 (4 гонки x 7,5 миль)
1480061811Л	мотолодка С-500 (гонка 10 миль)
1480091811Л	мотолодка Т-550 (4 гонки x 7,5 миль)
1480081811Л	мотолодка Т-550 (гонка 10 миль)
1480171811Л	мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)
1480531811Л	мотолодка F4S (гонка 10 миль)

1480181811Л	мотолодка P-750
1480251811Н	мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)
1480301811Н	мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)
1480391811Л	мотолодка PR1
1480401811Л	мотолодка PR2
1480411811Л	мотолодка PR3
1480421811Л	мотолодка PR4
1480261811Л	скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)
1480271811Л	скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)
1480111811Л	скутер F1 (4 гонки x 7,5 миль)
1480141811Л	скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)
1480131811Л	скутер OSY-400 (гонка 10 миль)
1480161811Л	скутер OH-500 (4 гонки x 7,5 миль)
1480151811Л	скутер OH-500 (гонка 10 миль)
1480201811Л	глиссер P-1500 (4 гонки x 7,5 миль)
1480191811Л	глиссер P-1500 (гонка 10 миль)
1480221811Л	глиссер P-2000 (4 гонки x 7,5 миль)
1480211811Л	глиссер P-2000 (гонка 10 миль)
1480241811Л	глиссер P-2500 (4 гонки x 7,5 миль)
1480231811Л	глиссер P-2500 (гонка 10 миль)
1480451811Л	аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки
1480361811Л	аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки
1480471811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки
1480381811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 слалом
1480461811Л	аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд
1480351811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд
1480501811Я	аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки
1480481811Л	аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки
1480371811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки
1480511811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 слалом
1480521811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд
1480491811Л	аквабайк - фристайл фри
1480281811Н	аквабайк - фристайл 800
1480291811Л	аквабайк HF - полет над водой
1480301811Л	доска с водометом GP1

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

Рабочий объем цилиндров двигателя является (как правило) основным критерием отнесения спортивного судна к определенному классу (спортивной дисциплине). Рабочий объем измеряется в см³.

Все спортивные суда в водно-моторном спорте по рабочему объему устанавливаемого двигателя делятся на следующие классы: 125 см³, 175 см³, 250 см³, 350 см³, 500 см³, 700 см³, 1500 см³, 2000 см³, 2500 см³. Классы судов, на которых установлены подвесные лодочные моторы с повышенными экологическими требованиями к эксплуатации («зеленые» моторы), разделяются по установленной мощности: 11 кВт, 22 кВт, 44 кВт, 103 кВт, 147 кВт (в международных правилах шкала мощности таких моторов приведена в «лошадиных силах» - л.с. - 15 л.с., 30 л.с., 60 л.с., 90 л.с., 140 л.с., 250 л.с.).

Этапы соревнований.

Участники соревнований или тренировок по водно-моторному спорту делятся на следующие возрастные группы (таблица 2).

Таблица 2

Возрастные категории

Спортивная дисциплина	Класс судна	Возрастная категория	Возраст спортсмена (лет)
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	«Д»	Мальчики и девочки	7 (без участия в соревнованиях)

Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	1 класс	Мальчики и девочки	8-9
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	2 класс	Мальчики и девочки	10-11
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	3 класс	Юноши и девушки	12-13
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	4 класс	Юноши и девушки	14-15
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	5 класс	Юноши и девушки	16-18
Мотолодка	СН-175	Мальчики и девочки	8-14
Мотолодка	JT-250	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-15	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-30	Юноши и девушки	14-18
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.1	Мальчики и девочки	8-9
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.2	Мальчики и девочки	10-12
Аквабайк – ски дивижин GP3 кольцевые гонки	Ски дивижин GP3.3	Юноши и девушки	13-14
Мотолодки, скутера, глссера	Все классы мотолодок, скутеров, глссеров	Мужчины и женщины	16 лет и старше
Аквабайки	Все классы аквабайков	Мужчины и женщины	15 лет и старше

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

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

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

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

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

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

Мотолодки FF и особенности правил проведения соревнований в этих дисциплинах:
мотолодка FF – скоростное маневрирование («Д», 1-5 классы);
мотолодка FF – слалом («Д», 1-5 классы).

Участники, классы и команды:

- спортсмен не меняет класс в течение текущего сезона;
- в классах («Д», 1-3), соревнования проводятся на лодках с жестким днищем и надувными бортами с подвесными моторами мощностью от 3,7 кВт. (5 л.с.) до 6 кВт (8 л.с.), для 2-х тактных моторов и максимальной мощностью 7,45 кВт (10 л.с.) для 4-х тактных моторов. Управление мотором - румпельное. Вместе со спортсменом в классах («Д», 1-3) в лодке находится инструктор. Для одного класса в лодке должен находиться один и тот же инструктор. Если по какой-то причине инструктор меняется, то заменяющий его инструктор должен иметь тот же вес. Если вес заменяющего инструктора меньше, может быть использован дополнительный балласт, размещаемый на позиции инструктора;
- лодки для классов («Д», 1-3) должны быть оборудованы двумя независимыми устройствами экстренного выключения двигателя или двумя независимыми коннекторами одного устройства экстренного выключения двигателя, для того, чтобы спортсмен и/или инструктор в случае необходимости могли немедленно остановить двигатель;
- в 4-5 классах соревнования проводятся на лодках с жестким днищем и надувными бортами с подвесными моторами, мощностью от 7,3 кВт (10 л.с.) до 11,2 кВт (15 л.с.). Лодки этих классов оснащаются рулевым управлением, сиденьем для спортсмена «жокейского» типа, рычагом переключения хода с правой стороны и устройством экстренного выключения двигателя;
- спортсмен может стартовать только после того, как устройство экстренного выключения двигателя будет надежно прикреплено к части тела спортсмена или его экипировке (например, к спасательному жилету) с помощью прочного шнура;
- соревнования в спортивных дисциплинах мотолодки «FF – скоростное маневрирование, слалом» («Д», 1-5 классы) проводятся соответствие с таблицей № 3.

Таблица 3

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

Дистанция.

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

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

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

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

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

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

Параметры гоночных трасс всероссийских соревнований:

- все классы спортивных судов с индексами «S», «T(GT)», «P» и рабочим объемом двигателя до 550 см³ - общая длина круга от 1000 до 1500 м, максимальная длина прямого участка не должна быть более 600 м, длина трассы 12-17 км;

- для скутеров O-125, O-175, OSY-400 – длина круга трассы, минимально 1500 м, длина трассы 6-8 км;
- для юношеских классов спортивных мотолодок (CH-175, JT-250, GT-15), длина круга трассы от 800 до 1100 м, максимальная длина прямого участка – 400 м, длина трассы 6-8 км;
- все другие классы - минимальная длина круга 1500 м, максимальная длина прямого участка трассы - 850 м, длина трассы 20- 25 км;
- трасса кольцевой гонки в соревнованиях в спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях слово «аквабайк» должна иметь длину круга не менее 1000 м с количеством поворотных знаков не менее 15; для юношеских спортивных дисциплин возможна установка укороченной гоночной трассы;
- уточненные параметры гоночных трасс конкретных соревнований приводятся в регламенте названных соревнований;
- расположение стартового понтона или стартовой линии (для кольцевых гонок при старте с места) должно быть таким, чтобы первая позиция на старте имела преимущество по сравнению с последней по направлению движения к первому поворотному знаку;
- организаторы должны быть уверены, что позиции всех буев на трассе не будут представлять опасности для спортсменов;
- если в результате смещения буев или по каким-либо другим причинам длина дистанции не может быть определена с достоверностью, то достигнутая в результате соревнований скорость не сообщается, и места определяются по порядку прихода на финиш;
- стоянку судов рекомендуется располагать так, чтобы суда, выходящие на трассу, не создавали помех судам, идущим по трассе.

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

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

Параллельный слалом.

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

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

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

Фристайл фри.

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

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

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

Особенности и формат кольцевых гонок в классах аквабайков.

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

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

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

Для класса аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевая гонка продолжительность заезда составляет: 4 минуты для мальчиков и девочек (8-9 лет); 8 минут для юношей и девушек (13-15 лет); 8 минут для юношей и девушек (16-18 лет).

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

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

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

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

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

Классы лодок:

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

Предмет спортивного соревнования в дисциплине скоростное маневрирование заключается в прохождении специально установленной для каждого класса трассы с правильным прохождением (без касания надувных буюв) входных и выходных ворот, а также поворотов за минимально возможное время (рисунки № 4-9 Приложения № 1). В процессе гонки регламентируются правильность отхода и подхода к стартовому понтону, а также исполнение специальных требований (поднятие руки о готовности к старту, точность исполнения упражнения «человек за бортом», правильность движения задним ходом).

Предмет спортивного соревнования в дисциплине параллельного слалом заключается в точном прохождении специальной слаломной трассы с правильным прохождением входных и выходных ворот, также без касания поворотных знаков за минимальное время.

Кроме дисциплин скоростное маневрирование и параллельный слалом для всех участников проводится специальное соревнование по скорости и точности вязания морских узлов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке 2 ступени или договора оказания услуг по спортивной подготовке 2 ступени в соответствии с программой спортивной подготовки 2 ступени.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки 2 ступени;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 2 ступени являются:

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 2 ступени (этапы, уровни, дисциплины), срок реализации Программы.

Система спортивной подготовки 2 ступени представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими **компонентами системы спортивной подготовки 2 ступени** понимаются:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки 2 ступени по этапам и периодам спортивной подготовки 2 ступени на основе программы спортивной подготовки 2 ступени;
- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- **тренировочный процесс**, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки 2 ступени и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
- **процесс научно-методического сопровождения**, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки 2 ступени;
- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки 2 ступени, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки 2 ступени.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки 2 ступени:

Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше первого года подготовки. **Тренировочный этап** в рамках которого формируются тренировочные группы (ТЭ (СС)). На ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и включают в себя следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

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

Основные элементы спортивной подготовки 2 ступени:

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке 2 ступени или договора оказания услуг по спортивной подготовке 2 ступени в соответствии с программами спортивной подготовки 2 ступени.

Виды подготовки:

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общей физической подготовкой называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальной физической подготовкой называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки 2 ступени

Таблица 4

Уровни тренировочного процесса

Таблица 5

Уровни	Основные элементы	Время
--------	-------------------	-------

Стадии	Этапы спортивной подготовки 2 ступени			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный этап	Т(СС)	До 5 лет	Начальная
				Углубленная
				Специализация
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов		
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов		
	Микроцикл	≈ неделя		
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов		
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.		

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта «водно-моторный спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке 2 ступени, продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта водно-моторный спорт.

Продолжительность спортивной подготовки 2 ступени установлена федеральным стандартом спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта водно-моторный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 9 лет. Спортсмены должны, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Зачисление лиц в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по водно-моторному спорту. Зачисление оформляется приказом руководителя, на основании решения приёмной или апелляционной комиссии.

Продолжительности этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»

Таблица 6

Этапы спортивной подготовки 2 ступени	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8
Тренировочный этап	5	9	6

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки 2 ступени, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается.

Порядок формирования групп спортивной подготовки 2 ступени определяется самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки 2 ступени, но не более двух лет подряд.

С учётом специфики вида спорта водно-моторный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта водно-моторный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки 2 ступени и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки 2 ступени;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки 2 ступени;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 7

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки 2 ступени	Минимальная наполняемость группы по ФССП (человек)
Тренировочный этап	6
Этап начальной подготовки	8

Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта водно-моторный спорт.

Таблица 8

Качественный состав групп спортивной подготовки 2 ступени

Этапы спортивной подготовки 2 ступени	Год обучения	Требования к уровню подготовки

Название		Результаты выполнения нормативов по этапам и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Начальной подготовки	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки 2 степени	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 степени	-
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки 2 степени	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 степени	-
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 степени	-
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 степени	-
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 степени	-

2.2. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки 2 степени.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировка, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после

утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Микроциклы (МкЦ) – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14 дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- *Втягивающий* – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- *Развивающий* – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- *Ударный* – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- *Разгрузочный* – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.
- *Соревновательный* – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.

Таблица 9

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV

- *Восстановительный* – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

Втягивающий	Втягивающий малая нагрузка	Втягивающий – средняя на- грузка	Базовый – значительная нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Базовый – большая на- грузка	Базовый – значительная нагрузка	Базовый – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно- подготовительный	Специально- подготовите- льный, большая нагрузка	Модельный – средняя на- грузка	Соревнова- тельный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый – большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально- подготовите- льный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный – значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка	Соревнова- тельный – на- грузка зависит от количества стартов	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от уровня и количества стартов
Восстановительный	Восстанови- тельный	Восстанови- тельный	Восстанови- тельный	Втягивающий

- *Контрольный* – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроцикло

Примерная структура мезоциклов различного типа (для квалифицированных спортсменов)

Таблица 10

Период	Этап	Мезоцикл	Месяцы подготовки											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Подготовительный	Общеподготовительный	Втягивающий			X									
		Базовый				X	X							

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

	Специально-подготовительный	Контрольно-подготовительный						X	X					
		Предсоревновательный								X	X			
Соревновательный		Соревновательный	X									X	X	X
Переходный		Восстановительный		X										

Таблица 11

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный Норматив	Этапы и года спортивной подготовки 2 ступени			
	Этап Начальной Подготовки		Тренировочный Этап	
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	15
Общее Количество Часов в год	234	312	468	780

2.4. Режимы тренировочной работы, и периоды отдыха (активного, пассивного)

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочных часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и составляет не более:

- На этапе начальной подготовки – 2 часов;
- На тренировочном этапе – 3 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки 2 ступени;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с третьего по пятый год спортивной подготовки 2 ступени.

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединённой группы;

не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с занимающимися (спортсменами) проводятся в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки; журналы ведутся отдельно на каждый этап подготовки с учетом максимального режима тренировочной работы в неделю, соответствующего данному этапу. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что количество

часов занятий в неделю на этих этапах полностью совпадает или журнал позволяет отразить учебный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, 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;

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

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

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

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

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

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

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

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании

тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований 1 раз в двенадцать месяцев для этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, на которое зачисляется лицо в учреждение.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки 2 ступени, проводятся *дополнительные осмотры* врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки 2 ступени, определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями с учетом состояния здоровья лица, 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.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к тренировочному процессу, о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки 2 ступени. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине 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 спортсмена 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 главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику), комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями, с учетом состояния здоровья спортсмена, 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.

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

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

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

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением. Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в таблице.

Таблица 12

Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев)

Процессы	Время восстановления
Восстановление O ₂ - запасов в организме	10 – 15 с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2 – 5 мин
Оплата алактатного O ₂ - долга	3 – 5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5 – 1,5 ч
Оплата лактатного O ₂ - долга	0,5 -1,5 ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12 – 48 ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12 – 48 ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12 – 72 ч

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию - воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);

- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);

- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;

- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

2.6. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки 2 ступени в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»

Таблица 13

Соотношение видов спортивной подготовки 2 ступени в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»

Виды спортивной подготовки 2 ступени	Этапы и периоды спортивной подготовки 2 ступени			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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 (%)	38-48	40-50	46-56	46-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	10-12	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-2	2-4	4-6

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 14

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд. /10с	Уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице №11.

Таблица 15

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки 2 ступени на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки 2 ступени.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки 2 ступени спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки 2 ступени.

Различают:

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

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

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки 2 ступени.

Таблица 16

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки 2 ступени			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта водно-моторный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водно-моторный спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки 2 ступени, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

2.8. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 17

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки 2 ступени (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	Определяется Учреждением
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного	-	-	В соответствии с планом

	медицинского обследования			комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-	В соответствии с правилами приема

**Выезд на тренировочные мероприятия спортсменов проходящих спортивную подготовку 2 ступени могут по решению тренерского совета*

2.9. Годовой план спортивной подготовки 2 ступени

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом *определяет контрольные, отборочные, основные соревнования* предстоящего цикла спортивной подготовки 2 ступени.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

На основе особенностей спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

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

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

Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, что диктуется числом основных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев.

Следующей операцией является нанесение на эту сетку основных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки основных (главных) стартов.

После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий. При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

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

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

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки 2 ступени в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки 2 ступени. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Занимающиеся должны:

- овладеть принятой в водно-моторном спорте терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими занимающимися,
- уметь показать основные элементы техники.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах.

Тренировочные группы свыше 2-х лет.

Занимающиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия (по заданию тренера);
- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления.

Обучение основным элементам техники - проведение отдельных частей занятия. Уметь определить ошибки в технике.

Практика судейства соревнований в роли судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи счета кругов, судьи при участниках.

Занимающиеся должны:

- уметь составлять положение о соревнованиях;
- уметь провести отдельные части занятия;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки (по заданию тренера);
- уметь провести занятие по материальной части.

Практика судейства соревнований в роли судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи счета кругов, судьи при участниках.

Таблица 18

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки 2 ступени
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1.Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.	

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов, тренеров, родителей, персонала спортсмена и преследует следующие цели:

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

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА

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

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставляют Спортсменам возможность добиваться превосходства без Использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

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

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

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

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

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

1. Запрещенный список.

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

- 1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- 2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.
- 3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

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

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

1. Субстанции, запрещенные в соревновательный период
2. Субстанции, запрещенные все время
3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

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

(а) условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Спортсмена либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

(б) обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

(с) процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

(д) процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;

(e) процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и

(f) положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на Т Критериями выдачи разрешения являются:

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

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

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

3. Стандарт Тестирование и расследования.

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

4. Стандарт для лабораторий.

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

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов»

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

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон

Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

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

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

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

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

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для Спортсменов и других лиц

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

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

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

8. Стандарт по образованию

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

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

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

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

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

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

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта,

возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты спортсмена, его предшествующая допинговая история и другие.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие Запрещенной субстанции, или ее Метаболитов, или Маркеров в Пробе, взятой у Спортсмена;
2. Использование или Попытка Использования Спортсменом Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи Проб;
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или Попытка Фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля;
6. Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом;
7. Распространение или Попытка Распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
8. Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену в Соревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, или Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену во Внесоревновательный период Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, запрещенных во Внесоревновательный период;
9. Соучастие, а именно: Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил;
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

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

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

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

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- *Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет*
- *Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года*
- *Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года**
- *Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года*
- *Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года*
- *Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года*

- *Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока*
- *Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока*
- *Соучастие - от 2 до пожизненного срока*
- *Запрещенное сотрудничество - 2 года*
- *Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока*

Смягчение санкций:

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

Незначительная вина:

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

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

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;
- спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов, или использовал их многократно.

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

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

Запрет на участие в период дисквалификации

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

Финансовые санкции.

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

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут

содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.

10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Право спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

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

Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

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

Персонал спортсмена обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

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

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

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде *дисквалификации от четырех лет до пожизненной*.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется *пожизненная дисквалификация*.
3. Персонал может нести *уголовную ответственность* в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Третий уровень - Модели лучших практик и руководства

Модели лучших практик и руководства, основанные на Кодексе и Международных стандартах, разработаны и будут разрабатываться для обеспечения решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели и руководства будут рекомендованы ВАДА и будут доступны для Подписавшихся сторон и других соответствующих заинтересованных сторон, однако они не будут являться обязательными. В дополнение к предоставлению моделей антидопинговой документации, ВАДА также предоставит Подписавшимся сторонам некоторую помощь в подготовке кадров.

Таблица 19

Примерный план антидопинговых мероприятий

Целевая Аудитория	Вид Программы	Тема	Ответственный За Проведение Мероприятия	Сроки Проведения	Место Проведения, Рекомендации По Проведению
Этап Начальной Подготовки, Спортсмены	Веселые Старты	«Честная Игра»	Тренер	1-2 Раза В Год (Весна, Осень)	Учреждение, Обязательное Составление Отчета, Фото, Видео, Программа, Сценарий
	Теоретическое Занятие	«Ценности Спорта, Честная Игра»	Ответственный По Антидопингу	1 Раз В Год	Учреждение
	Практическое Занятие	«Проверка Лекарственных Препаратов (Знакомство С Международным Стандартом «Запрещенный Список»)»	Тренер	1 Раз В Месяц	Сервис По Проверке Препаратов На Сайте Раа «Русада»
	Антидопинговая Викторина	«Мы За Здоровый Образ Жизни»	Ответственный По Антидопингу	1 Раз В Год	Учреждение, Согласовать С Ответственным По Антидопингу
	Антидопинговая Викторина	«Играй Честно»	Русада	По Назначению	На Крупных Спортивных Мероприятиях
	Онлайн Обучение	На Сайте Русада	Спортсмен	1 Раз В Год	Получение Сертификата
	Родительское Собрание	«Роль Родителей В Процессе Формирования Антидопинговой Культуры»	Тренер	1-2 Раза В Год	Используются Памятки Для Родителей, Можно Использовать Онлайн Формат, Предоставить Отчет С 2-3 Фото
	Тренировочный Этап, Спортсмены	Веселые Старты	«Честная Игра»	Тренер	1-2 Раза В Год

Тренировочный Этап, Спортсмены, Тренеры					Отчета, Фото, Видео, Программа, Сценарий
	Онлайн Обучение	На Сайте Русада	Спортсмен	1 Раз В Год	Получение Сертификата
	Антидопинговая Викторина	«Играй Честно»	Ответственный По Антидопингу, Русада	По Назначению	На Крупных Спортивных Мероприятиях
	Семинар Для Спортсменов И Тренеров	Виды Нарушений Антидопинговых Правил	Ответственный По Антидопингу, Русада	1-2 Раза В Год	Учреждение, Согласовать С Ответственным По Антидопингу
	Семинар Для Спортсменов И Тренеров	Проверка Лекарственных Средств	Ответственный По Антидопингу, Русада	1-2 Раза В Год	Учреждение, Согласовать С Ответственным По Антидопингу
	Родительское Собрание	«Роль Родителей В Процессе Формирования Антидопинговой Культуры»	Тренер	1-2 Раза В Год	Используются Памятки Для Родителей, Можно Использовать Онлайн Формат, Предоставить Отчет С 2-3 Фото
Специалисты Спортивного Отдела, Медицинского Отдела	Онлайн Обучение	На Сайте Русада	Специалисты Спортивного Отдела, Медицинского Отдела	1 Раз В Год	Получение Сертификата

Таблица 20

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки со спортсменами

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
Антидопинговая политика в спорте.			X	X
Последствия применения допинга			X	X
Антидопинговое законодательство			X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X

Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X
Антидопинговые правила				X
Список запрещенных препаратов				X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы				
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.				
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.				

Таблица 21

Тематический план антидопинговых мероприятий для тренеров

Тема	Содержание	Мероприятия
Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.
Характеристика допинговых средств и методов	Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) Анаболические агенты; 2) Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики; 3) Бета-2-агонисты; 4) Гормоны и модуляторы метаболизма; 5) Диуретики и маскирующие Агенты; 6) Стимуляторы; 7) Наркотики; 8) Каннабиноиды; 9) Глюкокортикоиды. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; 3) генный и клеточный допинг.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости и применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.

	Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	<p>Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.</p>	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости и применения допинговых средств и методов.
Руководство для спортсменов	<p>Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p>	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости и применения допинговых средств и методов.

2.12. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной подготовки 2 ступени могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и

мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на:

- психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции;

- психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушения сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна

(проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Раздел III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки 2 ступени спортсмена и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Таблица 22

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Таблица 23

Влияние физических качеств на результативность

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

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 2 ступени с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Основными задачами спортивной подготовки 2 ступени водно-моторников являются:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и водно-моторный спортом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой водно-моторного спорта;
- воспитание черт характера, необходимых водно-моторнику и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;
- оптимизация тренировочного процесса при подготовке спортсменов водно-моторников высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа по водно-моторному спорту;
- подготовка из числа учащихся судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям

Для планомерной подготовки высших разрядов по водно-моторному спорту выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «водно-моторный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки 2 ступени.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития водно-моторного спорта как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния водно-моторного спорта. Особенности водно-моторного спорта как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры

по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников. Снаряжение водно-моторника. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними.

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Одежда и снаряжение спортсмена водно-моторника.

Одежда гонщика водно-моторника. Требования к ней. Очки, шлем, их разновидности и назначение. Мотопояс, его назначение. Спасательные жилеты. Виды жилетов. Их свойства. Обувь водно-моторника. Одежда и снаряжение спортсмена дальних спортивных плаваний. Подбор и подготовка одежды и снаряжения водномоторника, правила пользования, хранение и уход.

Правила соревнований по водно-моторному спорту, организация и проведение.

Виды, характер и дистанция соревнований. Участники соревнований. Судейская коллегия, обязанности её членов. Подготовка мест соревнований. Оборудование дистанции, стартовых плотов, судейской вышки, мест размещения участников. Порядок технического осмотра мотора и судов. Организация соревнований. Положение и программа соревнований. Выбор и определение дистанций. Проведение соревнований. Обеспечение соревнований. Работа судейского аппарата. Работа с секундомером. Обработка результатов соревнований. Ведение документации. Порядок регистрации рекордов. Нарушение правил, протесты. Аварии на дистанции. Техника безопасности.

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

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

Моторные топлива, масла и смазки. Моторные топлива. Получение бензина из нефти. Свойства бензина. Сгорание бензина в двигателе. Влияние фракционного свойства бензина на работу двигателя. Сорта бензина по ГОСТу, антидетонаторы, их свойства и применение. Подбор горючего в зависимости от класса судна, степени сжатия и погодных условий. Метанол, нитрометан, нитробензол, их свойства и применение. Масла и смазки. Смазочные масла. Как продукт перегонки нефти. Требования к смазочным материалам. Вязкость и окисляемость масел. Образование нагара в двигателе и его устранение. Стандарты на масла. Маркировка масел. Касторовые масла. Применение масел в зависимости от времени года, степени форсировки и температурного режима двигателя.

Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей, и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам. Типы моторов в зависимости от характера их использования:

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

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

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

к магнето. Надёжность работы на больших оборотах. Пусковое устройство. Электростартёр, его устройство. Линия гребного вала. Редуктор. Назначение, устройство. Упорные подшипники, сальники. Дейдвуд, его назначение и устройство.

Основы подготовки моторов и двигателей к соревнованиям.

Основные требования, предъявляемые к спортивному и гоночному двигателю. Индикаторная мощность двигателя и её характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и её изменения в зависимости от числа оборотов двигателя, увеличение числа оборотов двигателя, уменьшение трения, подбор горючего и масел. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя,

конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка момента зажигания, качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, расположение и тип свечей, количество остаточных газов. Понятие о тепловом балансе. Форсировка двигателя и мотора. Применяемые карбюраторы и другие системы впрыскивания топлива. Подбор систем впускного и выпускного трактов. Электрооборудование, системы зажигания и особенности систем зажигания спортивных моторов и двигателей. Особенности конструкции подвески, дейдвуда и подводной части лодочного мотора. Механизмы управления.

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

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

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

д) по материалу корпуса: деревянные, металлические, пластмассовые и комбинированные.

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

Основы гидродинамики гоночных и спортивных моторных судов.

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

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

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

Эксплуатация и техническое обслуживание спортивных моторных и судов.

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

Практическая подготовка

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. Общие понятия 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.

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.

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

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

Развитие специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь 3 или 2 юношеский разряд по водно-моторному спорту и выполнить контрольные нормативы.

Тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования Нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой водно-моторного спорта и физической подготовки занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, подготовка к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ.

Краткий обзор развития водно-моторного спорта в РФ. Водно-моторный спорт в дореволюционной России. Развитие водно-моторного спорта в России. Органы руководства водно-моторным спортом. Федерация водно-моторного спорта в России – ФВМС РФ. Международный водно-моторный союз – УИМ. ФВМС РФ – член Международной Федерации. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Рекорды РФ и мира. Рекорды мира, установленные российскими спортсменами.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание само- и взаимопомощи. Гигиена. Общие гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде, обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила их применения. Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Несовместимость употребления спиртных напитков с занятиями спортом. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировках спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки 2 ступени;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки 2 ступени - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки 2 ступени.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Перспективное планирование. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие

факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

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

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носить целеустремленный характер.

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

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

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

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

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ.

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

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

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

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательные способности и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;

- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

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

Ежемесячное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки 2 ступени в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки 2 ступени.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки 2 ступени в спортивной школе осуществляется посредством:

- обеспечения работы методического отдела спортивной школы,
- совместной деятельности с диагностическими лабораториями ЮУрГУ и УралГУФК (в основном, для высококвалифицированных спортсменов)

При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной психологической подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки 2 ступени, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов

в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с

исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс. Психологическая подготовка спортсменов водно-моторников проводится в целях:

- формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям водно-моторным спортом;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- регулирование психического состояния организма;
- повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Достижение поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психопрофилактики возможных отклонений от психологических норма и психорегулирования состояния и психических процессов в организме.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе начальной подготовки происходит формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность.

На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности. Готовность спортсмена имеет сложную структуру, состоящую из множества взаимосвязанных психологических элементов.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

Следует отметить, что готовность спортсмена к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;
- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки спортсмена или экипажа лодки.

диспансеризация.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки 2 ступени и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Таблица 24

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

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

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт».

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки 2 ступени для каждого этапа подготовки.

Для зачисления занимающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям водно-моторным спортом, согласие на обработку персональных данных, СНИЛС, полис ОМС, сертификат о прохождении курса антидопинга.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы(справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки, выписка из приказа об отчислении занимающегося из данного учреждения.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «водно-моторный спорт»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки 2 ступени в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки 2 ступени

1. Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водно-моторный спорт.

2. На тренировочном этапе):

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки 2 ступени и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный

контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. 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 - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки 2 ступени на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, и рекомендации по организации их проведения

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год обучения.

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

Таблица 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			7,2	7,4
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.15	6.40
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110

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 7,5 8,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5 3
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.15 7.40
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105 100
2.6.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1м, на высоте 1 м. Дистанция – 6м. Дается 5 попыток	количество попаданий	Не менее 1 1
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Таблица 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 6,3	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.30 9.10	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12 6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3	

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<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	
			6,8	6,7
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			10	10,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	
3.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) - проводится согласно графику, утверждённому директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки 2 ступени. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки 2 ступени.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт). В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:
- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- 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.

Раздел V. Перечень материально-технического обеспечения

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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»

Иные условия, в том числе финансовое обеспечение спортивной подготовки 2 степени:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 27

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки 2 степени

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Мегафон	штук	1
2	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) 300 x 400 мм	комплект	4
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 JT-250 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка С-350 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка GT-30 (гонка 10 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 - P750; мотолодка FF - скоростное маневрирование (1 - 5 класс); мотолодка FF - слалом (1 - 5 класс); мотолодка PR1; мотолодка PR2; мотолодка PR3; мотолодка PR4; 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 О-700 (гонка 10 миль); скутер СТОК-350 (4 гонки x 7,5 миль); скутер ОН-350 (4 гонки x 7,5 миль); скутер ОН-350 (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)			
3	Буи для гоночной трассы, с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие)	штук	20
4	Гоночный комбинезон	штук	10
5	Защитный шлем	штук	10

6	Спасательный жилет (вес спортсмена до 40 кг)	штук	5
7	Спасательный жилет (вес спортсмена до 60 кг)	штук	5
8	Спасательный жилет (вес спортсмена до 90 кг)	штук	5
Для спортивных дисциплин: мотолодка FF - скоростное маневрирование (1 - 5 класс); мотолодка FF - слалом (1 - 5 класс)			
9	Подвесной мотор 8 л.с.	штук	1
10	Подвесной мотор 15 л.с.	штук	1
11	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (1 - 3 класс)	штук	1
12	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (4 - 5 класс)	штук	1
Для спортивных дисциплин: 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			
13	Аквабайк класса ски дивижин GP3	штук	2
14	Буи пластиковые для гоночной трассы, с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие)	штук	20
15	Гидроботинки	штук	5
16	Гидрокостюм для занятий водными видами спорта	штук	5
17	Жилет спасательный с защитой спины	штук	5
18	Очки защитные	штук	5
19	Перчатки для занятий водными видами спорта	пар	5
20	Шлем защитный (кроссовый)	штук	5
Для спортивных дисциплин: мотолодка PR1; мотолодка PR2; мотолодка PR3; мотолодка PR4			
21	Мотолодка класса PR4	штук	1
22	Подвесной лодочный мотор (омологированный UIM) до 60 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка F4S (гонка 10 миль); скутер F1 (4 гонки x 7,5 миль); скутер O-700 (гонка 10 миль); мотолодка C-350 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка C-500 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка C-500 (гонка 10 миль)			
23	Мотолодка класса F4S	штук	1
24	Подвесной лодочный мотор четырехтактный, мощностью 60 л.с., объемом 995 см ³ , передаточное отношение редуктора 1,83:1, вес 112 кг, длина вала 381 мм	штук	1
Для спортивных дисциплин: мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)			
25	Мотолодка класс GT-15/JT-250	штук	1
26	Подвесной мотор (омологированный UIM) 15 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка GT-30 (гонка 10 миль); мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка T-550 (гонка 10 миль)			
27	Мотолодка класс GT-30/T-550	штук	1
28	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 СТОК-350 (4 гонки x 7,5 миль)			
29	Подвесной лодочный мотор (форсированный) от 125 до 400 см ³	штук	1
30	Скутер класса O-125/O-250	штук	1
Для спортивных дисциплин: мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)			
31	Мотолодка класса СН-175	штук	1
32	Подвесной лодочный мотор, двухтактный до 175 см ³	штук	1
Для спортивных дисциплин:			

мотолодка С-500 (4 гонки x 7,5 миль); мотолодка С-350 (4 гонки x 7,5 миль)			
33	Мотолодка класса С-500	штук	1
34	Подвесной лодочный мотор, бензиновый, объемом до 500 см ³	штук	1
Для спортивных дисциплин: 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)			
35	Автомобильный, мотоциклетный двигатель до 2500 см ³	штук	1
36	Глиссер класса Р-1500/Р-2000/Р-2500	штук	1
Для спортивных дисциплин: скутер ОН-350 (4 гонки x 7,5 миль); скутер ОН-350 (гонка 10 миль); скутер ОН-500 (4 гонки x 7,5 миль); скутер ОН-500 (гонка 10 миль)			
37	Подвесной лодочный мотор (форсированный) до 500 см ³	штук	1
38	Скутер класса ОН-350/ОН-500	штук	1
Для спортивной дисциплины: мотолодка - Р750			
39	Мотолодка класса Р750	штук	1
40	Подвесной мотор (омологированный UIM) до 750 см ³	штук	1

Перечень материально-технического обеспечения

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», «мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)», «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4», «мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер 0-125 (4 гонки x 7,5 миль)», «ск те 0-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «ск те 0SY-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 спортивной дисциплины: «аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки»			
6.	Гидроботинки	пар	5
7.	Гидрокостюм	штук	5
8.	Жилет спасательный с защитой спины	штук	5
9.	Очки защитные	штук	5
10.	Перчатки для занятий водными видами спорта	пар	5
11.	Шлем защитный кроссовый	штук	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки 2 ступени			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Комбинезон гоночный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Костюм штормовой непромокаемый	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Обувь гоночная	пар	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Обувь непромокаемая	пар	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	3	1
13.	Шапка шерстяная	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Раздел VI

Перечень информационного обеспечения.

6.1. Список литературных источников

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

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

6.3. 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/>
13. Всероссийский реестр видов спорта. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
14. Единая всероссийская спортивная классификация 2014 – 2017 гг. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
15. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>