

**Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Олимпийские надежды»  
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)**

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел.факс (812)246-50-40

**ПРИНЯТО**

Решением Тренерского совета  
СПб ГБПОУ  
«Олимпийские надежды»

Протокол от 07.11.2022 № 9



## Программа спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, утвержденного приказом Минспорта России от 01 декабря 2021 г. № 934

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- 1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности. 4  
1.2. Специфика организации тренировочного процесса. 12  
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины). 13

### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт. 15  
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт. 18  
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водно-моторный спорт. 19  
2.4. Режимы тренировочной работы. 20  
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 21  
2.6. Предельные тренировочные нагрузки 22  
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 24  
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 26  
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки. 29  
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 31  
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). 33

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. 39  
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. 40  
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 44  
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов. 45  
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. 48  
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. 52  
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки. 62  
3.8. Планы применения восстановительных средств. 65  
3.9. Планы антидопинговых мероприятий. 67  
3.10. Планы инструкторской и судейской практики. 69

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта водно-моторный спорт. 71  
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. 73  
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. 74

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	75
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	77
4.6. Методические указания по организации тестирования.	82
4.7. Методические указания по организации и методам медико-биологического обследования.	84
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.</b>	
5.1. Список литературных источников.	85
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	85
5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.	86
<b>6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>86</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, утвержденным приказом Минспорта России № 934 от 01.12.2021 г.

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»;
- 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 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 16 августа 2013 № 636;
- Приказ Минспорта России от 13.11.2017 г. № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными иди 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 21.11.2017 № 1010 «Об утверждении правил вида спорта «водно-моторный спорт».

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

- преимущественности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

- вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-водно-моторников на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

## **1.1. Характеристика вида спорта, его 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 материально-технической 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.

1 августа (19 июля) 1904 г. по старому стилю можно по праву считать датой рождения водно-моторного спорта в России. Именно в этот день на Средней Невке в районе Елагина

острова в Санкт-Петербурге прошли первые в нашей стране гонки моторных судов, организованные Петербургским яхт-клубом.

В 1959 была основана Федерация водно-моторного спорта СССР. В России вышестоящей организацией является Федерация водно-моторного спорта России.

Впервые международные соревнования по водно-моторному спорту были проведены в 1908 году. Основной организацией, осуществляющей контроль, классификацию, развитие и пропаганду водно-моторного спорта является Всемирный союз водно-моторного спорта (Union Internationale Motonautique), основанный в 1922 году (входит около 60 стран). Чемпионаты мира проводятся с 1920-х гг. в различных классах судов.

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

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

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные:
- б) лично-командные.

Характер соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских соревнованиях по водно-моторному спорту (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 - "О" - скутера - спортивные суда, оборудованные специально подготовленными (или выпускаемыми различными производителями) подвесными моторами, допускающими значительное форсирование, снятие второстепенных или

неиспользуемых деталей и устройств, изменение способов установки и крепления мотора к корпусу;

индекс - "Р" - глссера - спортивные суда, оборудованные, как правило, автомобильными двигателями, стационарно установленными в корпус глссера. В качестве корпусов глссеров 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 та к лее 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.

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

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

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

Соревнования по водно-моторному спорту проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)	148 001 1 8 1 1 Н
мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)	148 002 1 8 1 1 Н
мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)	148 003 1 8 1 1 Я
мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)	148 044 1 8 1 1 Н
мотолодка С-350 (4 гонки x 7,5 миль)	148 005 1 8 1 1 Л
мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)	148 004 1 8 1 1 Л
мотолодка С-500 (4 гонки x 7,5 миль)	148 007 1 8 1 1 Л
мотолодка С-500 (гонка 10 миль)	148 006 1 8 1 1 Л
мотолодка Т-550 (4 гонки x 7,5 миль)	148 009 1 8 1 1 Л
мотолодка Т-550 (гонка 10 миль)	148 008 1 8 1 1 Л
мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)	148 017 1 8 1 1 Л
мотолодка F4S (гонка 10 миль)	148 053 1 8 1 1 Л
мотолодка Р-750	148 018 1 8 1 1 Л
мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)	148 025 1 8 1 1 Н
мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)	148 030 1 8 1 1 Н
мотолодка PR1	148 039 1 8 1 1 Л
мотолодка PR2	148 040 1 8 1 1 Л
мотолодка PR3	148 041 1 8 1 1 Л
мотолодка PR4	148 042 1 8 1 1 Л
скутер О-125 (4 гонки x 7,5 миль)	148 026 1 8 1 1 Л
скутер О-250 (4 гонки x 7,5 миль)	148 027 1 8 1 1 Л
скутер F1 (4 гонки x 7,5 миль)	148 011 1 8 1 1 Л
скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)	148 014 1 8 1 1 Л
скутер OSY-400 (гонка 10 миль)	148 013 1 8 1 1 Л
скутер ОН-500 (4 гонки x 7,5 миль)	148 016 1 8 1 1 Л
скутер ОН-500 (гонка 10 миль)	148 015 1 8 1 1 Л
глиссер Р-1500 (4 гонки x 7,5 миль)	148 020 1 8 1 1 Л
глиссер Р-1500 (гонка 10 миль)	148 019 1 8 1 1 Л
глиссер Р-2000 (4 гонки x 7,5 миль)	148 022 1 8 1 1 Л
глиссер Р-2000 (гонка 10 миль)	148 021 1 8 1 1 Л
глиссер Р-2500 (4 гонки x 7,5 миль)	148 024 1 8 1 1 Л
глиссер Р-2500 (гонка 10 миль)	148 023 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки	148 045 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки	148 036 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки	148 047 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP1 слалом	148 038 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд	148 046 1 8 1 1 Л
аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд	148 035 1 8 1 1 Л
аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки	148 050 1 8 1 1 Я
аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки	148 048 1 8 1 1 Л
аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки	148 037 1 8 1 1 Л
аквабайк - ски дивижин GP1 слалом	148 051 1 8 1 1 Л

аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд	148	052	1	8	1	1	Л
аквабайк - фристайл фри	148	049	1	8	1	1	Л
аквабайк - фристайл 800	148	028	1	8	1	1	Н
аквабайк HF - полет над водой	148	029	1	8	1	1	Л
доска с водометом GP1	148	030	1	8	1	1	Л

### Особенности проведения соревнований

Участники соревнований или тренировок по водно-моторному спорту делятся на следующие возрастные группы:

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 PF - 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 FI; - 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-тактных моторов и до 10 л.с. для 4-тактных 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 У.И.М. 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 неограниченный 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», 3-3) 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 соответствии с таблицей № 3.

Наименование этапов соревнований в спортивных дисциплинах мотолодки  
"FF" - скоростное маневрирование, слалом" ("Д", 1 - 5 классы)

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

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 слалома заключается в точном прохождении специальной слаломной трассы с правильным прохождением входных и выходных ворот, также без касания поворотных знаков за минимальное время.

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

#### **Дистанция.**

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

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

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

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

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

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

Параметры гоночных трасс всероссийских соревнований:

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

- для скутеров 0-125, 0-175, 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 соревнования 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; 5 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 отдельной 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.

## **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 или договора

оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестация 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в обязательном порядке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными 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 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 (этапы, уровни, дисциплины).**

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

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- *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 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;

- **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, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

**Структура системы многолетней подготовки** включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

**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 (этап спортивной специализации)**, в рамках которого формируются тренировочные группы (ТЭ (СС). На ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет). **Этап совершенствования спортивного мастерства**, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**Этап высшего спортивного мастерства**, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации по водно-моторному спорту.

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 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:

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 или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

## 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

Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей		
	Начальной подготовки	Тренировочный этап		Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
Начальной специализации		Углубленной специализации			
Продолжительность (лет)	3	2	3	Без ограничений (с учетом спортивных достижений)	Без ограничений (с учетом спортивных достижений)

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

<p><b>Для спортивных дисциплин:</b>  «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>			
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается



<b>Для спортивных дисциплин:</b> «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4»			
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

<b>Для спортивных дисциплин:</b> «мотолодка С-350 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка С-500 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка С-500 (гонка 10 миль)», «мотолодка Т-550 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка Т-550 (гонка 10 миль)», «мотолодка F4S (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка F4S (гонка 10 миль)», «мотолодка Р-750», «скутер 0-125 (4 гонки х 7,5 миль)», «скутер О-250 (4 гонки х 7,5 миль)», «скутер F1 (4 гонки х 7,5 миль)», «скутер OSY-400 (4 гонки х 7,5 миль)», «скутер OSY-400 (гонка 10 миль)», «скутер ОН-500 (4 гонки х 7,5 миль)», «скутер ОН-500 (гонка 10 миль)», «глиссер Р-1500 (4 гонки х 7,5 миль)», «глиссер Р-1500 (гонка 10 миль)», «глиссер Р-2000 (4 гонки х 7,5 миль)», «глиссер Р-2000 (гонка 10 миль)», «глиссер Р-2500 (4 гонки х 7,5 миль)», «глиссер Р-2500 (гонка 10 миль)», «доска с водометом GP1»			
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица с 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп НП - 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

- до 2 лет. В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость тренировочных групп - 8 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ССМ - 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ - 3 года и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 16 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ - 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»:

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-31	22-27	16-20	14-18	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	15-17	16-18	16-18	15-17	14-16
Техническая подготовка(%)	38-48	40-50	46-56	46-56	50-60	54-64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	12-14	12-14	10-12	10-12	8-10	6-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-2	2-4	4-6	5-7	6-8

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке водно-моторников.

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водно-моторный спорт

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

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта водно-моторный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта водно-моторный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором. 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 (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Нормативы максимального объема тренировочной работы представлены в таблице № 10.

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

#### **Медицинские требования.**

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), в соответствии с этапом спортивной подготовки, на который зачисляется лицо в учреждение.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, 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.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

#### **Возрастные требования.**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

#### **Психофизические требования.**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	11	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	312	572	624

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, или 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 режима\* 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.

#### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

#### 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица «Планируемые показатели соревновательной деятельности»).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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;
- 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей



	международным соревнованиям					спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------	---	-----------------------------------

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

Иные условия, в том числе финансовое обеспечение спортивной подготовки:

- 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 организацию систематического медицинского контроля.

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

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

Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1 - 5 класс)», «мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)», «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4», «мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)», GT-30 (4 гонки x 7,5 миль), «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер QSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)».			
8.	Буи для гоночной трассы, с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие)	штук	20
9.	Мегафон	штук	1
10.	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) 300 x 400 мм	комплект	4
Для спортивных дисциплин: «мотолодка FF - скоростное маневрирование», («Д», 1 - 5 класс)», «мотолодка FF - слалом («Д», 1 - 5 класс)»			
11.	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (1 - 3 класс)	штук	2
12.	Мотолодка FF - скоростное маневрирование, слалом (4 - 5 класс)	штук	2
13.	Подвесной мотор 8 л.с.	штук	2
14.	Подвесной мотор 15 л.с.	штук	2
Для спортивной дисциплины: «аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки»			
15.	Аквабайк класса «ски дивижин GP3»	штук	2
16.	Буи для гоночной трассы, с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие)	штук	20
17.	Мегафон	штук	1
18.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19.	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) 300 x 400 мм	комплект	4
Для спортивных дисциплин: «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4»			
20.	Мотолодка класса PR4	штук	1
21.	Подвесной лодочный мотор (омологированный «UIM») до 60 л.с.	штук	1
Для спортивной дисциплины: «мотолодка F4S (4 гонки x 7,5 миль)»			
22.	Мотолодка класса F4S	штук	1
23.	Подвесной лодочный мотор четырехтактный	штук	1
Для спортивных дисциплин: «мотолодка GT-15 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)»			
24.	Мотолодка класс GT-15/JT-250	штук	1
25.	Подвесной мотор (омологированный «UIM») 15 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: «мотолодка GT-30 (4 гонки x 7,5 миль)», «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)»			

26.	Мотолодка класс GT-30/T-550	штук	1
27.	Подвесной мотор (омологированный «UIM») от 30 до 40 л.с.	штук	1
Для спортивных дисциплин: «скутер 0-125 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер 0-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер QSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)»			
28.	Подвесной лодочный мотор (форсированный) от 125 до 400 см <sup>3</sup>	штук	1
29.	Скутер класса O-125/0-2 50	штук	1

### 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)», GT-30 (4 гонки x 7,5 миль), «мотолодка T-550 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)», «скутер QSY-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

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки 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;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и тендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

### Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы по ФССП (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	8	10
	Начальной специализации		12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	10	20
	До одного года		25

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

**Максимальный количественный состав** группы определяется в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 01.11.2017 г. № 478-р «Об утверждении Методических рекомендаций по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта»

### Качественный состав групп

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Требования к уровню подготовки	
		Результаты выполнения нормативов по этапам и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Начальной подготовки	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФИ для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для зачисления на этап спортивной подготовки	3
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной	юношеский спортивный разряд и выше

		подготовки	
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для зачисления на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Высшего спортивного мастерства	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и <b>техническому мастерству</b> для зачисления на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
	2 и далее	Стабильно высокие результаты на российских и международных стартах, попадание в состав сборной команды РФ.	

На этапе начальной подготовки группы комплектуются с учетом состояния здоровья, выполнения требований контрольно-переводных нормативов, а в группах обучения свыше года приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях.

На тренировочном этапе группы комплектуются с учетом планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКГ1, стабильности демонстраций спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.

На этапе совершенствования спортивного мастерства группы комплектуются с учётом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении, стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.

На этапе высшего спортивного мастерства группы комплектуются с учётом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов во всероссийских и

международных официальных спортивных соревнований. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

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

Прием занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета, на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований, результатов участия в соревнованиях.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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.

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 с этапа ССМ 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 годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

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

## **2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Как правило, в годовом 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 годового 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 годового 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 годового 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 лодки» 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 годовом 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 (годовом 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 только физических, но и 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 тяжелой 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 годичного 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 состязаниями 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 (I- 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 I), 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.
- *Восстановительный* - используется для психической и физической разгрузки после соревнований;
- *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 годового 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 макроциклов.

### 3. Методическая часть

#### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки 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 спортсменов. 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.

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%.

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

Требования к гоночным трассам.

Для утверждения гоночной трассы конкретного соревнования, организатор должен представить в ОСФ схему трассы в масштабе (1:500 - 1:2000) с указанием направления на север и следующими необходимыми данными:

- минимальная глубина в пределах трассы;
- позиции всех гоночных буйев;
- позиция финишной линии;
- позиция стартового понтона или стартовой линии;
- направление движения по трассе;
- другие препятствия, обозначенные соответствующим образом;
- любые другие буйи, не входящие в гоночную обстановку трассы;
- позиции контроля за ходом гонки;
- места спуска судов на воду (краны, слипы);
- место расположения спортивного лагеря;
- места расположения зрителей с требованиями по удалению от опасных мест, в соответствии с графиком;
- расположение машин экстренной медицинской помощи и свободных выездов с места проведения соревнований;
- альтернативная трасса гонок (если имеется возможность), только для использования в условиях «форс-мажора»;
- высота над уровнем моря места расположения трассы;
- цветные фотографии окружающей местности;
- дни недели, возможные для проведения гонок;
- статус соревнований;
- возможное число судов каждого класса.

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

Правила движения по трассе обязаны соблюдать все участники во всех случаях при отходе от стартового плота (берега) - на тренировках, в предстартовой и стартовой зонах, а также на трассе гонок и после финиша. Движение по трассе в направлении, противоположном направлению гонки, наказывается дисквалификацией на данный заезд.

Любые методы движения по трассе, за исключением перемещения с помощью двигателя или весла-гребка, запрещены. Передвижение судна под воздействием ветра или течения не сопровождается дисквалификацией.

#### **Прохождение поворотных знаков (буйев).**

Все дистанционные и поворотные буйи должны оставаться с левой стороны судна. В случае установки гоночной трассы с правыми поворотами, положение таких знаков и правила их прохождения должны быть приведены в предварительной программе и обязательно доведены до сведения всех участников на общем собрании (брифинге) и в инструкции главного судьи.

Движение судна по трассе кольцевой гонки осуществляется в соответствии со схемой трассы конкретного соревнования. При этом действует основное требование - повороты с красными буйами осуществляются левым бортом, повороты с белыми буйами - правым бортом.

Участники, которые не обогнули дистанционный буй, обязаны продолжить гонку без повторного обогнания буя, теряя при этом круг. Для обеспечения безопасности судам, не обогнувшим правильно поворотный знак, запрещено повторное прохождение этого знака на данном круге. Нарушение наказывается дисквалификацией в этом заезде.

#### **Обустройство поворотов, меры безопасности, обгон и финиш.**



Каждый поворот на гоночной трассе должен быть обозначен двумя буями, стоящими на небольшом расстоянии. В тексте правил обозначение первого и второго буйев конкретного поворота относятся к порядку их повреждения или разрушения участвующими судами.

Все гоночные суда должны предпринимать все необходимые меры для предотвращения столкновения, вплоть до полной остановки.

Меры безопасности и спасательные средства.

При проведении тренировочных, квалификационных и гоночных заездов соревнования организатором соревнований и главной судейской коллегией должны быть предусмотрены все необходимые меры, обеспечивающие безопасность участников, зрителей и сохранность материальной части.

В качестве основных мер обеспечения безопасности необходимо обеспечить следующее:

- предварительное согласование дат и места проведения соревнования с местными органами самоуправления, судоходной инспекцией, спасательной службой и другими организациями и ведомствами, ответственными за обеспечение безопасности;
- правильный выбор акватории для размещения трассы соревнований и места спортивного лагеря участников;
- закрытие акватории соревнований для движения всех судов, кроме соревнующихся и обслуживающих соревнования;
- очистка акватории от плавающих предметов до начала соревнований и после каждого заезда;
- организация спасательной службы и медицинского обслуживания;
- организация противопожарных мер;
- организация внутренней радиосвязи и громкого оповещения.

Спортивный лагерь участников должен быть огражден. На его территории могут находиться только участники соревнований, представители организатора соревнований и главной судейской коллегии.

Курение участников соревнований, членов команд и зрителей на всей территории спортивного лагеря, в местах заправки топливом и на стартовом плоту категорически запрещается. Виновный в курении на территории спортивного лагеря получает синюю карточку. Виновный в курении в местах заправки топливом и на стартовом плоту получает 2 синие карточки и подлежит немедленному удалению из спортивного лагеря.

Не рекомендуется проводить соревнования и тренировки в условиях плохой видимости (туман, сильный дождь), а также при значительном волнении на акватории. Вопрос о возможности проведения соревнований при данных условиях решается главным судьей соревнований.

В случае ухудшения видимости на акватории соревнований или усиления волнения в пределах трассы после начала соревнований главный судья может их прервать.

Главная судейская коллегия имеет право отказаться от проведения соревнований, если не обеспечены все меры безопасности, предусмотренные настоящими Правилами, или при условиях, которые могут явиться причиной несчастных случаев.

Соревнования должны быть обеспечены спасательными судами, оснащенными достаточно мощными моторами (с этой целью могут быть рекомендованы мотолодки с жестким днищем и надувными бортами, мощность подвесного лодочного мотора 45 кВт и более).

Спасательные суда во время всех тренировочных, квалификационных и гоночных заездов должны находиться на отведенных для них местах.

Рекомендуемый состав экипажа спасательного катера: водитель катера, два легких водолаза, один врач или медицинский работник, который должен быть хотя бы на одном спасательном катере.

Экипаж спасательного катера должен иметь постоянный контакт по радиосвязи с главным судьей соревнования или с официальным лицом, назначенным им.

Главная задача экипажа спасательного катера в случае аварийного инцидента обеспечить эвакуацию спортсмена на водную поверхность и его экстренную

транспортировку к месту базирования машины скорой медицинской помощи на своем борту или с помощью специальных надувных носилок

Подводные специалисты, входящие в состав экипажа спасательного катера должны быть ознакомлены с особенностями конструкции спортивных и гоночных судов, а также с применяемыми системами обеспечения безопасности спортсменов.

При проведении тренировочных, квалификационных и гоночных заездов обязательно наличие в месте расположения гоночной трассы, как минимум, четырех судов обеспечения:

- экипаж каждого судна обеспечения должен состоять из двух человек;
- оборудование судна обеспечения должно быть следующим: сигнальный флаг желтого цвета (желтые проблесковые огни), огнетушитель достаточной емкости (но не менее 20 л.), приспособленный для тушения горящего топлива, буксирные тросы и крюки (карабины);

основная задача судов обеспечения - эвакуация аварийного судна из района проведения гонки и буксировка его в спортивный лагерь в соответствии с указаниями главного судьи или его ответственного представителя.

Все соревнования должны быть обеспечены четко действующей радио или телефонной связью между судейской коллегией, стартом - финишем и судейскими пунктами на дистанции, а также лагерем участников, медицинской и спасательной службами на спасательных и обеспечивающих катерах.

### **Медицинское обслуживание.**

Соревнования и тренировки должны быть обеспечены медицинским обслуживанием, позволяющим оказать каждому пострадавшему срочную медицинскую помощь и, в случае необходимости, немедленно доставить его в лечебное медицинское учреждение. Выбор конкретного медицинского учреждения и согласование кратчайшего пути доставки должны быть определены до начала соревнования.

Для медицинского обеспечения соревнований в зависимости от числа участников должно быть предусмотрено определенное число медицинских бригад и медицинского транспорта. Во время крупных соревнований одну из медицинских бригад необходимо разместить на борту спасательного судна, обслуживающего соревнования. Спасательное судно с медицинским персоналом располагается внутри кольцевой трассы или у судейского мостика и действует только по указанию главного судьи.

При несчастных случаях с людьми и повреждении материальной части главный судья, его заместитель по спортивной части и главный врач соревнования обязаны принять все меры для оказания скорой помощи пострадавшим и спасению материальной части, а затем на месте происшествия произвести расследование (в необходимых случаях с привлечением технической комиссии и медперсонала).

Обо всех случаях тяжелых травм, полученных в ходе соревнований, главный судья обязан после окончания соревнований письменно сообщить организатору соревнований, а главный врач соревнований к отчету судейской коллегии приложить карточку пострадавшего о характере травмы.

### **Обстановка гоночных трасс.**

- все находящиеся в пределах гоночной трассы объекты (поворотные, дистанционные и старт - финишные буи, судейские и спасательные катера и тому подобное) должны быть обязательно обозначены на схеме трассы и в инструкции главного судьи;

- все поворотные буи (знаки) должны быть одного из двух допустимых цветов - желтого или оранжевого и иметь размеры не менее 80 x 80 см;

- при проведении соревнований в спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях слово «аквабайк» на трассах кольцевых гонок устанавливаются буи красного и белого цветов, обозначающие соответственно прохождение поворотов левым или правым бортом. На таких трассах устанавливается дополнительный буй синего цвета, предназначенный для штрафного прохождения участником, не обогнувшим или неправильно обогнувшим поворотный знак;

- старт-финишные буи должны иметь черно-белую (шахматную) раскраску. Все буи должны быть изготовлены из резины, пенопласта или другого легкого материала и могут быть надувными. Буи должны иметь достаточную плавучесть и устойчивость. В тексте настоящих Правил под бумом понимается система, состоящая из плавучей части (собственно буй), якоря (якорей), тросов и отвесов;

- при старте «с ходу» на трассе выделяется предстартовая зона, предназначенная для движения судов при прогреве и регулировке моторов (двигателей) в процессе подготовки к взятию старта. В качестве предстартовой зоны может быть использовано все пространство акватории соревнований вне стартовой зоны:

- в соревнованиях в спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях слово «аквабайк» (далее - классах «аквабайк») может быть определена зона за пределами трассы соревнований, предназначенная для движения судов при прогреве и регулировке моторов (двигателей) в процессе подготовки к взятию старта. При выходе в названную зону, спортсмены обязаны соблюдать правила плавания судов по внутренним водным путям Российской Федерации и местные ограничения на движение маломерных судов. Движение спортивных судов в названной зоне осуществляется спортсменами на свой риск и ответственность и не предполагает какой-либо ответственности организатора соревнований;

- в местах расположения поворотных знаков или в пределах прямой видимости должны размещаться официальные лица (судьи на поворотах), следящие за правильностью прохождения судов по гоночной трассе в зонах поворотов (в соревнованиях в спортивных дисциплинах, содержащих в своих названиях слово «аквабайк» - маршалы):

- о всех случаях неправильного прохождения поворотов участвующими судами или о возникновении аварийных ситуаций судьи на повороте должны незамедлительно докладывать главному судье соревнования, как по радиосвязи, так и путем заполнения рапорта о происшествии со схемой происшествия;

- на гоночной трассе также могут быть расположены специальные буи, ограждающие различные опасные места. Информация о месте расположения и характеристиках таких буюв также должна быть показана на схеме трассы, приведена в инструкции главного судьи и озвучена на брифинге спортсменов;

- правильность расстановки буюв на трассе должна быть проверена до начала соревнований и после каждого случая навала на них. На соревнованиях, проводимых в течение нескольких дней, проверка расположения обстановки трассы должна производиться перед началом каждого дня соревнований;

- проверку гоночной обстановки и приемку трассы производит на воде главный судья (или по его поручению заместитель по спортивной части или безопасности) путем прохода по трассе на судне обеспечения.

Рекомендуется использование спортивной одежды из огнезащитной ткани с повышенным усилием на разрыв (эквивалентным, например, материалу «Кевлар 29») для всех спортсменов, участвующих в соревнованиях на судах, не оборудованных капсулой безопасности. Гоночный костюм для судов, оборудованных капсулой безопасности, должен состоять из одного предмета (комбинезона).

Каждый участник соревнований, находящийся на борту спортивного судна, должен быть одет в надежный спасательный жилет во все время проведения тренировочных, квалификационных или гоночных заездов в соответствии со следующими требованиями:

- полную ответственность за эффективность спасательного жилета несет его владелец;

- организаторы соревнования должны повторять этот важный момент в Положении (Регламенте) о соревновании и инструкции главного судьи соревнований.

**Все спасательные жилеты должны иметь следующие характеристики (кроме класса Р-750):**

- плавучесть - спасательный жилет должен иметь положительную плавучесть, равную 7,5 кг для спортсменов массой до 60 кг. и 9 кг для спортсменов с массой, превышающей 60 кг. Спасательные жилеты с надувными секциями запрещены;

- конструкция спасательного жилета должна быть такой, чтобы была обеспечена возможность нахождения спортсмена (в бессознательном состоянии) с лицом, находящимся вверху и выше поверхности воды;

- все ремни крепления спасательного жилета должны иметь ширину не менее 40 мм и быть рассчитаны на разрыв, усилием 1000 кг;

- ремни крепления должны проходить по передней и задней частям жилета, а также в районе плечевого пояса, для того чтобы обеспечивать возможность поднятия спортсмена из воды. Рекомендуется конструкция ремней крепления с их прохождением в паховой области;

- материал, из которого изготавливается спасательный жилет, должен быть огнестойким и иметь хорошо видимый оранжевый, красный или желтый цвет (кроме класса аквабайк);

- задняя часть спасательного жилета должна иметь жесткую пластину или конструкцию для защиты спины спортсмена, которая может надеваться отдельно:

- обязательный воротник (кроме класса аквабайк) спасательного жилета не должен иметь острых граней и должен быть выше основания защитного шлема. Площадь сектора воротника не должна превышать 180°;

- жилет должен быть полностью застегнут во все время пребывания на воде.

Каждый спортсмен, находящийся на борту судна, принимающего участие в соревновании,

должен быть одет в адекватный (соответствующий всем параметрам головы гонщика) защитный шлем мотоциклетного типа («интеграл», «модуляр», «кроссовый», «открытый 3/4»), как минимум 50% поверхности которого, должна быть окрашена в ярко оранжевый, ярко красный или ярко желтый цвет. Такая раскраска защитного шлема должна быть ясно видима при нахождении в воде. Шлем должен быть надежно застегнут на все время пребывания на воде.

Спортсмен должен осознавать полную ответственность за эффективность своего защитного шлема. Организаторы соревнования должны повторять этот важный момент в Положении о соревновании и инструкции главного судьи соревнований. Экипировка спортсмена (защитный шлем и спасательный жилет) должны быть идентифицированы с нанесением фамилии, имени и группы крови с резус-фактором. Другие надписи или изображения, даже небольшого размера, на защитном шлеме не допускаются. Рекомендуется использование защитных шлемов, отвечающих требованиям международных стандартов SNELL (США), FIA (Международная автомобильная Федерация) или ECE 22.05 (Европейский стандарт). Рекомендуется использование гоночной одежды спортсменом (включая обувь закрытого типа), соответствующих стандартам FIA 1986 или РФ 1995 (стандарт Российской автомобильной Федерации).

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

#### Примерный годовой план спортивной подготовки (из расчета на 52 недели)

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
	1 год		2 год		1-2 год		3-4 год					
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час

Общая физическая подготовка	28	87	24	100	18	112	16	150	14	175	12	200
Специальная физическая подготовка	15	47	16	67	18	112	18	168	16	199	15	250
Техническая подготовка	44	137	46	191	51	318	51	477	56	699	58	965
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	38	12	50	10	63	10	94	8	100	7	116
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	3	2	8	3	19	5	47	6	75	8	133
Общее количество часов в год		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>936</b>		<b>1248</b>		<b>1664</b>
Количество часов в неделю		6		8		12		18		24		32
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6-11		12
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312-572		624
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		10		7		6
Минимальная наполняемость группы, чел.		10		10		8		8		2		1
Количество контрольных соревнований		1		1		2		2		2		1
Количество отборочных соревнований						1		2		2		1
Количество основных соревнований						2		2		2		2

### 3.4. 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;
- **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 - 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.

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) устанавливают величину 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 недельный. 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 годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных 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.

### **3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

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 физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

**Углубленные медицинские обследования** проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

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;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

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

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

*1 этап:* определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп 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 6 месяцев в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

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

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, 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 прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. 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.

**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 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.

#### **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.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **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 - ВМС РФ. Международный водно-моторный союз - У ИМ.

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. 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.

#### **Одежда и снаряжение спортсмена водномоторника.**

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.** Тросы: растительные, синтетические, стальные. Применение и уход. Такелажный инструмент. Узлы и их назначение: прямой, рифовый, выбленочный, рыбацкий штык, буксирный, стопорный, удавка, восьмерка, шкотовый, беседочный. Техника вязания морских узлов, их применение. Такелажные работы: сплесень и огон на тросе, наложение простой марки.

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

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

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

Типы моторов в зависимости от характера их использования:

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

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

Коленчатый вал, назначение. Его устройство и материал. Коренные подшипники. Назначение сальников для двухтактного мотора. Картер. Назначение, устройство и материал. Система охлаждения в подвесных моторах. Система смазки двухтактного мотора. Смазка деталей реверс-редуктора. Карбюрация. Типы карбюраторов, применяемых в двухтактных двигателях. Работа карбюратора, рабочая смесь и её состав. Зажигание. Зажигание в двухтактных двигателях. Магнето маховичного типа. Понятие о магнетизме и электромагнетизме. Конструкция и устройство маховичного магнето. Катушка и её обмотки. Прерыватель и конденсатор. Электрическая схема магнето. Запальная свеча и её устройство. Понятие о горячих и холодных свечах. Типы свечей. Подводная часть лодочного мотора.

Наименование отдельных частей. Система передач. Дейдвуд и его назначение. Подвеска, её назначение и устройство.

Правила эксплуатации подвесных моторов. Неисправности подвесного мотора и способы их устранения. Уход за мотором. Зимнее хранение, консервация и расконсервация. Обкатка лодочного мотора.

Стационарный двигатель. Двигатель. Устройство двигателя внутреннего сгорания. Цилиндры (блок), кривошипно-шатунный механизм, распределительный механизм. Агрегаты, обслуживающие двигатель. Зажигание, генератор, стартер, их назначение, устройство. Блок цилиндров. Наименование отдельных элементов блока цилиндров. Маховик. Назначение, материал. Способы запуска двигателя. Газораспределение. Устройство клапанных механизмов. Схема расположения клапанов. Распределительный вал. Фазы газораспределения. Влияние фаз газораспределения на мощность двигателя. Температурный режим двигателя. Охлаждение двигателя. Схемы охлаждения судовых двигателей (открытая и замкнутая). Смазка двигателя. Система смазки. Применяемые системы. Работа системы смазки и её устройство. Особенности масляных систем судовых двигателей. Охлаждение масла. Масляные радиаторы. 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 набору. Материал обшивки. Основные требования, предъявляемые к материалам, идущим на обшивку судна: водонепроницаемость, малая удельная масса, сопротивляемость старению. Руль и его действия. Виды рулей. Схема рулевой подводки. Оборудование судов. Спасательные средства. Водоотливные средства. Требования, предъявляемые к конструкции корпуса. Отдельные характерные узлы. Схемы распределения нагрузок. Тенденции современного спортивного судостроения. Отказ от принципов, принятых в обычном судостроении. Развитие глиссирующих судов (трёхточечные суда, катамараны, Y-образные суда с продольными реданами).

#### **Основы гидродинамики гоночных и спортивных моторных судов.**

Основные сведения о глиссировании. Теория глиссирования, физическая сущность явления выхода на редан и глиссирование. Учёт сопротивления выступающих частей и аэродинамического сопротивления. Центровка 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 моторов и судов.** Особенности эксплуатации спортивных моторов и судов. Организация технического обслуживания. Учёт работы спортивных моторов. Причины, характеристика и периодизация износа деталей мотора. Техническое обслуживание и ремонт спортивного судна и мотора. Текущий, средний и капитальный ремонт. Базы для обслуживания и ремонта судов и моторов: эллинг, мастерские, кладовые для запасных частей и материалов, подсобные помещения. Эксплуатация эллингов и пирсов.

#### **Основы техники и тактики водно-моторного спорта.**

Определение понятия «техника», значение техники в водно-моторном спорте. Характеристика основных элементов спортивного вождения судна. Посадка, запуск мотора, выход на воду, прогрев мотора, набор скорости, разгон, вход в стартовые ворота, повороты, прямые, финиш, подход к пирсу, остановка. Посадка гонщика в судне. Потеря управляемости и устойчивости судна (опрокидывание) и приёмы восстановления их. Силы действующие на судно во время движения (соприкосновение судна с водой, ветер, волнение воды и т.д.). Выполнение поворотов на судах различных классов. Скорость судна на прямой и на повороте. Техника старта и финиша. Определение понятия «тактика», её значение в водно-моторном спорте. Взаимосвязь тактики с техникой. Технические приёмы в различных

соревнованиях по водно-моторному спорту. Тактические приёмы в зависимости от вида соревнований, класса судна, длины трассы и её формы, состава участников, метеорологических условий, акваторий и системы зачёта. Цели и задачи тактической подготовки водно-моторников. Определение индивидуальной и командной тактики. Роль тренера в определении тактики гонщика. Составление тактического плана предстоящих соревнований, гонок. Изучение акваторий соревнований, комплектование команды и т.д. Изменение тактического плана в ходе соревнований в зависимости от сложившейся обстановки. Анализ проведённого заезда, соревнования, выводы. Техника и тактика как одно целое. Техника и тактика гонок: подготовка двигателя к запуску, запуск, прогрев мотора, предстартовое время, старт, разгон, набор скорости, движение по прямой и на повороте, преследование, обгон, отрыв от преследователя, финиш. Техника и тактика прохождения поворота, снижение скорости перед поворотом и выход на прямую. Определение темпа соревнований по кругам. Составление тактико-технических планов во время соревнований. Изучение техники и тактики спортивного вождения судна с начинающими и спортсменами-разрядниками юношами и девушками. Дозировка упражнений на учебно-тренировочном занятии. Выявление и устранение ошибок. Техника безопасности при движении на трассе.

### **Методика обучения и тренировка спортсмена водномоторника.**

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков и улучшения физических и волевых качеств спортсмена. Применение педагогических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитательный характер обучения и тренировки. Последовательность обучения в водно-моторном спорте. Определение ошибок и их устранение. Методика обучения водномоторника с учётом возраста, пола и подготовленности занимающихся. Страховка и самостраховка занимающихся. Подбор и выполнение упражнений для совершенствования физических качеств, необходимых водномоторнику: сила, выносливость и быстрота реакции. Методика проведения тренировок и прикидок. Методы и содержание занятий для совершенствования технического мастерства и тактического совершенства. Воспитание необходимых качеств: выносливости, быстроты реакции и т.д. Методика выработки тактических навыков водномоторника, индивидуальных действий, тактических приёмов, комбинаций. Принципы планировки тренировки. Периоды и циклы, изменение нагрузки.

### **Спортивные плавания на моторных судах.**

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

Устройство и типы моторных судов для спортивного плавания. Якорно-швартовое устройство. Типы двигателей и их установка на судне. Взаимодействие судна с водой. Волнообразование от судна. Присасывание судна и меры предупреждения. Плавание при волнении. Основы гидрометеорологии. Оформление документации. Флагманское плавание. Управление и маневрирование судном. Швартовка, ликвидация водотечности, буксировка, спасательные средства и оказание помощи утопающему.

### **Единая всесоюзная спортивная классификация.**

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



## Практическая подготовка

### Эксплуатация и техническое обслуживание спортивных моторов и судов.

#### Подготовка мотора и судна к соревнованиям.

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

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

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

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

**Показательные выступления.** Организация показательных выступлений. Принцип комплектования состава участников. Обеспечение мер безопасности. Подготовка мотосудов к выступлению. Выступления, их разбор и выводы.

**Анализ техника и тактики вождения спортивного судна.** Особенности посадки гонщика в судне. Техника наблюдения за показанием прибора, за ритмом работы двигателя и корпусом судна. Повышение внимания для обеспечения безопасности движения по акватории. Техника групп нового старта с места и сходу в предстартовой зоне, во время прохождения дистанции и на поворотах. Анализ техники вождения по дистанции при различных метеорологических условиях. Техника движения судна: повороты, развороты, перестроение. Способы изменения направления движения. Особенности управления судном одной рукой. Анализ техники, старта, обгона, финиша. Определение темпа движения судна во время гонок по трассе. Особенности техники вождения скутера, мотолодки, катера и глиссера. Вынужденные остановки. Соблюдение правил безопасности.

Методика составления тактического плана и уточнение его в процессе тренировки. Гибкость тактики, предусмотрительность и внимательность гонщика. Анализ проведённых соревнований и составления последующего тактического плана с учётом сильных и слабых сторон противника. Разбор и анализ спортивной техники и тактики ведущих спортсменов водно-моторников на соревнованиях, по кинограммам и фотографиям.

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

Слесарные работы. Общие сведения о металлах. Контрольно-измерительные приборы, инструменты. Основные сведения о допусках и посадках. Чистота поверхности. Разметочный инструмент, приспособления. Рубка металла, инструменты и приспособления. Резка металла, инструмент. Обработка металлов: опиливание, шабровка, шлифовка, полировка, притирка. Абразивные материалы. Сверление, нарезание резьбы. Клепка, пайка и лужение. Инструмент и оборудование для пайки. Гибка металла, навивка пружин.

Термическая обработка стали. Химико-термическая обработка металлов. Техника безопасности при работе с металлами. Столярные работы. Оборудование и приспособления. Способы обработки древесины. Древесные материалы, применяемые в водно-моторном спорте. Разметка и раскрой материала. Скрепление и соединение столярных изделий: на клею, на гвоздях, на винтах и шурупах, сращивание, вязка. Отделка столярных изделий. Зачистка поверхности, крашение, вошение, лакирование. Монтаж столярных изделий. Техника безопасности при производстве столярных работ. Строительство спортивных и гоночных судов (мотолодки, скутера, глссера) по чертежам?. Составление теоретического и рабочих чертежей. Плановая разбивка. Изготовление деталей продольного, поперечного наборов, стапеля. Сборка набора, набора на стапеле. Установка обшивки. Изготовление и монтаж рулевого устройства и другого оборудования. Отделка судна.

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:**

преимущественное развитие качеств и навыков, наиболее необходимых спортсмену водномоторнику; избирательное развитие группы мышц, несущих основные нагрузки при занятиях водно-моторным спортом.

### *Примерный перечень упражнений по специальной физической подготовке*

Выработка специальных качеств:

- упражнения для групп мышц, несущих основную нагрузку при управлении моторным судном;
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата;
- упражнения на внимание и быстроту реакции;
- строевые упражнения (применяются на каждом занятии в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины).

### **Общая физическая подготовка.**

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

*Общие развивающие упражнения:*

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

- для рук и плечевого пояса - одновременные и переменные движения руками из различных и.п. - сгибание и разгибание, поднимания и опускания, повороты, фуговые 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, выпалы, подскоки (нош вместе, врозь, скрестно, на одной ноге - на месте и продвигаясь вперед - назад), бег приставным;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

*Упражнения с предметами:*

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

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

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

- с гантелями - различные движения руками.

Упражнения на развитие физических качеств:

*Упражнения на развитие общей выносливости*

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

- лыжи - бег на лыжах, участие в соревнованиях, длинные переходы на лыжах
- плавание - вольным стилем без учета времени
- дополнительно: езда на велосипеде на длинные расстояния; гребля на спортивных лодках и ялах.

Примечание: нагрузка должна соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

*Упражнения на развитие быстроты:*

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

Спортивные игры - баскетбол, футбол, ручной мяч;

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

*Упражнения на развитие ловкости:*

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

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

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

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

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

### **Специальная физическая подготовка.**

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.

*Старт.* 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.

## **Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях является итогом учебно-тренировочной работы. Соревнования, как метод, должны быть в основе планирования всей работы, т.к. они воспитывают морально-волевые качества: настойчивость, уверенность, хладнокровие и выдержанность, смелость и самообладание, чувство коллективизма и ответственности за свои действия. Элементы соревнований можно применять в различных, условиях на каждом занятии. Календарный план спортивных мероприятий, составляемый на год, должен предусмотреть на разных этапах участие в соревнованиях всех обучающихся. Соревнования рекомендуется проводить лично-командные.

### **Судейская и инструкторская практика.**

Составление положения о соревнованиях по водно-моторному спорту на первенство школы, группы. Участие в судействе соревнований в качестве судей-стажёров. Самостоятельное проведение не менее трёх практических занятий с группой своих товарищей по изучению техники управления судном. Занятия проводятся под наблюдением по заранее составленному плану, под контролем всех действий обучающихся.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, 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 подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, а 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 при выборе действий и построений поединков. 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, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования 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, в ее задачи входит:

- воспитание высокоморальной 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 (поединкам) *состоит в следующем:*

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- 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, предсоревновательных состояний:

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

*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.

*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 руте и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предстартовая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в подготовке, 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.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности старта 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 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. 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.

### **3.8 Планы применения восстановительных средств**

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных биатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.



Средства восстановления подразделяются на:

1. *Педагогические.*

1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок: рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

1.2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

1.4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. *Гигиенические.*

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. *Медико-биологические* средства восстановления включают в себя:

3.1. Правильную оценку и учет состояния здоровья;

3.2. Информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

3.4. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др

4. *Психологические.*

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно- психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

#### *5. Фармакологические.*

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже.

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

#### *6. Физиотерапевтические*

6.1. Электропроцедуры - применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем.

6.2. Электросон - применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма.

6.3. Виброванна - может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход.

6.4. Аэроионизация - искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости.

6.5. Электропунктура - электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль.

6.6. Ультразвук - оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия.

6.7. Световое облучение - применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей.

Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

#### *7. Применение массажа.*

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный)

восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, снять тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм.) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм.). Массаж области сердца и половых органов исключается.

### 3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов, консультаций спортивных врачей и диспансерные исследования занимающихся.

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

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

#### План антидопинговых мероприятий

№ п/н	Название мероприятия	Срок: проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Составление графика и объемов тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов. Обеспечение их реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
6	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	не реже 1 раза в квартал	Ответственный за антидопинговую профилактику
7	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	сентябрь-октябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
8	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	не реже 1 раза в квартал	Ответственный за антидопинговую профилактику
9	Контроль знаний антидопинговых правил	ноябрь, февраль, май	Ответственный за антидопинговую профилактику

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки со спортсменами**

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.			X	X	X	X
Последствия применения допинга			X	X	X	X
Антидопинговое законодательство			X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады.	X	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила				X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X	X	X
Антидопинговые правила				X	X	X

Список запрещенных препаратов				X	X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X	X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы.					X	X
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.					X	X
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.					X	X

### 3.10. 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 от дельных частей занятия. Уметь определить ошибки в технике.

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

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований (в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня).

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.

### 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 гребного спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно - спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

<p>3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории</p>	<p>1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 4. Система контроля и зачетные требования

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта водно-моторный спорт.

7-11 лет: увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет: самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, и уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости.

После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет: к концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»**

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

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние; 2 - среднее влияние; 3 - значительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц, спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как



морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе *начальной подготовки*:

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

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

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

На этапе *совершенствования спортивного мастерства*:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе *высшего спортивного мастерства*:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

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 единого календарного плана).

*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 физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. 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 мышлений,

действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (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.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята 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 каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

#### **4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 11 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Плавание на 25 м (без учета времени)	Плавание на 25 м (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 10 мин)	Бег на 2 км (не более 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине 1 (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«Третий юношеский спортивный разряд» и выше	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

	Плавание 50 м (не более 43 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 5 с)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Плавание 50 м (не более 41 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 10 с)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 13 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»	

**4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

При проведении тестирования особое внимание уделяется соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в Протокол.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов утверждены в соответствии с ФССП:

**На этапе начальной подготовки:**

Бег на 60 м

Бег на 1000 м

Челночный бег 3x10

Подтягивание из виса на перекладине

Прыжок в длину с места

Подъем туловища, лежа на спине  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
Плавание без учета времени 25 м  
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу

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

Бег на 60 м  
Бег на 2000 м  
Подтягивание из виса на перекладине  
Прыжок в длину с места  
Подъем туловища лежа на спине  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
Плавание без учета времени 50 м без учета времени  
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  
Обязательная техническая программа

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Бег на 60 м  
Бег на 2000 м  
Подтягивание из виса на перекладине  
Прыжок в длину с места  
Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
Плавание 50 м  
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  
Обязательная техническая программа

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

Бег на 100 м  
Бег на 2000 м  
Подтягивание из виса на перекладине  
Прыжок в длину с места  
Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  
Плавание 50 м  
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу

**Обязательная техническая программа**

**Обязательная техническая программа на тренировочном этапе**

Каждый спортсмен должен показать умение вязать следующие морские узлы: прямой, беседочный, выбленочный, швартовый.

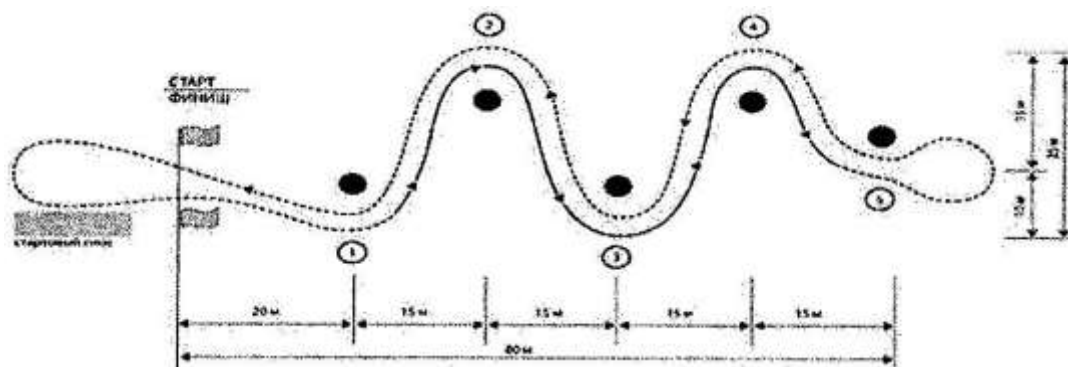
Максимальный лимит времени для вязания каждого узла составляет 60 секунд, после истечения которых узел будет считаться неправильно завязанным. Спортсмен должен поднять руку в знак того, что он закончил вязать узел, что свидетельствует о его готовности.

Каждый спортсмен должен пройти по трассе маневрирования в соответствии с классом (см. приложенные схемы):

Каждый спортсмен имеет 2 попытки, которые проводятся последовательно. Обе попытки должны проводиться на одной и той же трассе, в одной и той же лодке с одним и тем же двигателем внутри каждого класса, в зачет идет только одна лучшая попытка;

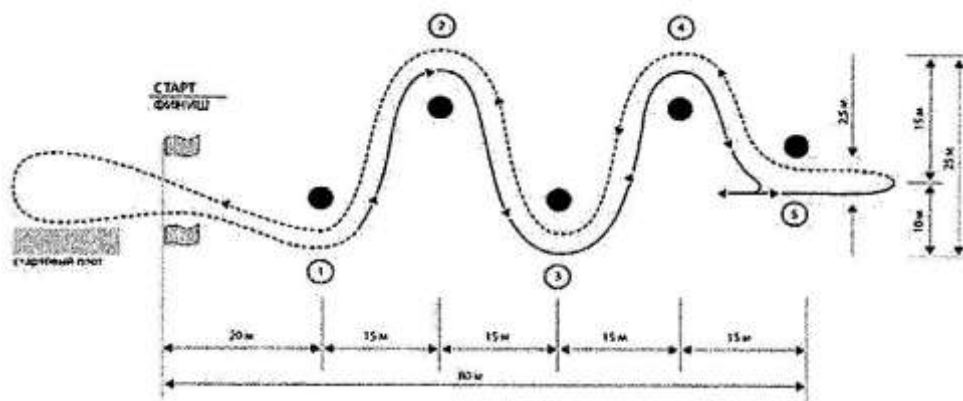
Спортсмены 4 и 5 классов выполняют маневр «человек за бортом». При выполнении маневра лодка должна подойти к бую маневра «человек за бортом» левым бортом и полностью остановиться (для остановки возможно использование реверса). Движение назад не разрешено. После полной остановки лодки спортсмен должен 2 (двумя) руками поднять спасательный круг полностью выше головы. Затем опустить круг 2 (двумя) руками на место без удара (броска). По окончании маневра продолжить движение по трассе. В случае неудачного выполнения маневра спортсмен должен сделать следующую попытку; во время выполнения следующей попытки разрешено движение только вперед.

### Схема трассы скоростного маневрирования КЛАСС 1



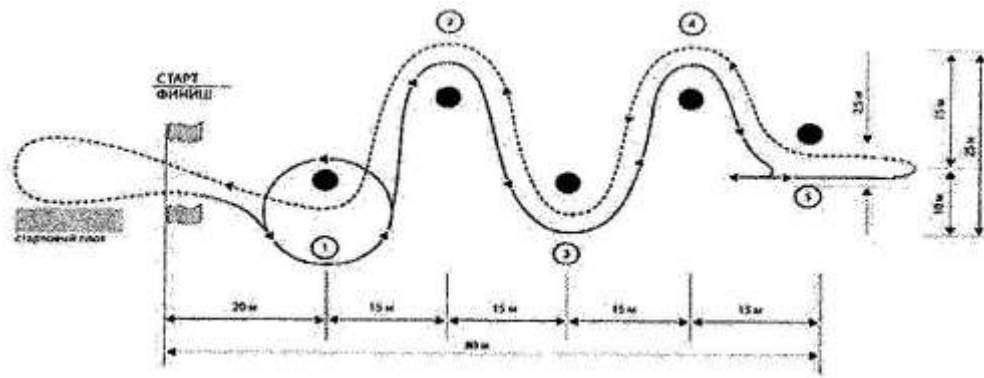
Отход - стартовая линия - проход по маршруту через ворота 1, 2, 3, 4 и 5 - разворот за 5 воротами - вновь проход по маршруту через ворота 5, 4, 3, 2 и 1 - финишная линия - подход и швартовка.

### Схема трассы скоростного маневрирования КЛАСС 2



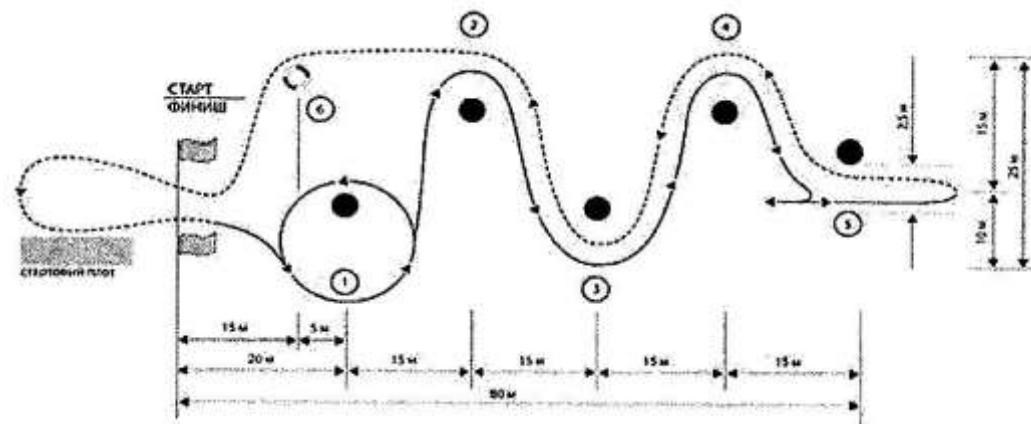
Отход - стартовая линия - проход по маршруту через ворота 1, 2, 3 и 4 - проход задним ходом через 5 ворота - вновь проход по маршруту через ворота 5, 4, 3, 2 и 1 - финишная линия

### Схема трассы скоростного маневрирования КЛАСС 3



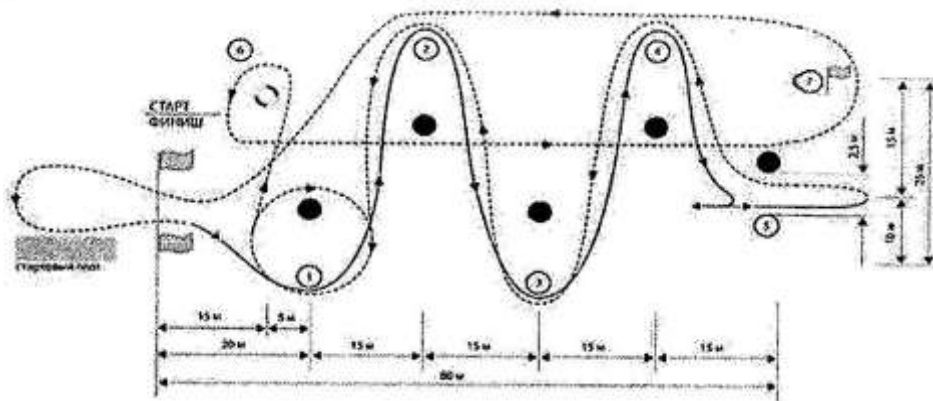
Отход - стартовая линия - объезд ворот 1 (ворота остаются по левому борту) - проход по маршруту через ворота 2, 3 и 4 - проход задним ходом через 5 ворота - вновь проход по маршруту через ворота 5,4, 3, 2 и 1 - финишная линия - подход и швартовка

#### Схема трассы скоростного маневрирования КЛАСС 4



Отход - стартовая линия - объезд ворот 1 (ворота остаются по левому борту) - проход по маршруту через ворота 2, 3 и 4 - проход задним ходом через 5 ворота - вновь проход по маршруту через ворота 5, 4, 3, 2 - маневр "человек за бортом" у 6 буя - финишная линия - подход и швартовка.

#### Схема трассы скоростного маневрирования КЛАСС 5





Отход - стартовая линия - проход по маршруту по внешней стороне ворот 1, 2, 3 и 4 - проход задним ходом через 5 ворота - вновь проход по маршруту по внешней стороне ворот 4, 3, 2 - скоростной обход 1 ворот по часовой стрелке - маневр "человек за бортом" у 6 буйа - скоростной круг вокруг 7 буйа - финишная линия - подход и швартовка.

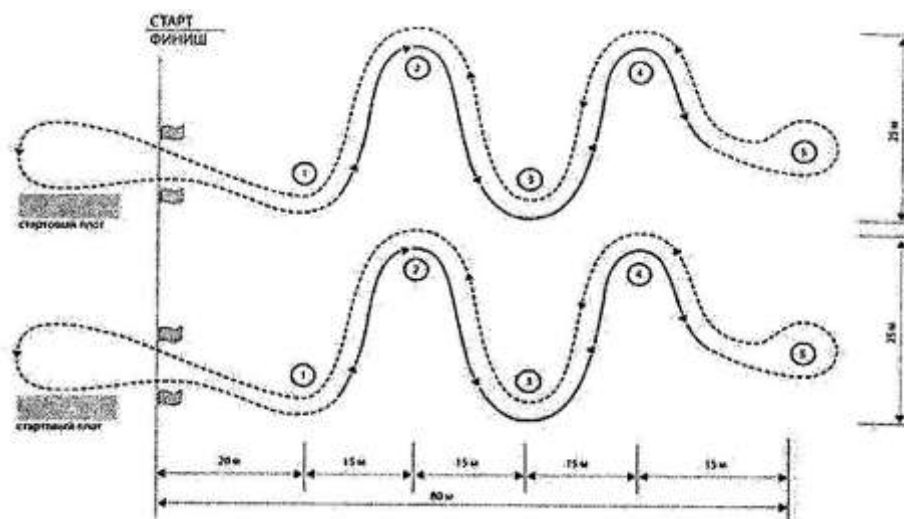
### Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Параллельный слалом проходит по трассе параллельного слалом. Схема трассы представлена ниже. Два спортсмена из одного класса должны стартовать в одно время, каждый должен идти по определенной для него трассе. Каждый спортсмен имеет 2 попытки. После первой попытки слалом спортсмены меняются лодками и трассами.

Штрафные баллы:

Повторное касание стартового понтона во время отхода	5 секунд
Удар о понтон при подходе	5 секунд
Задевание буйа на трассе	5 секунд
Лодка не остановилась у причального понтона после того, как спортсмен взялся рукой за понтон	10 секунд
Проход в ворота при движении задним ходом не всей длиной лодки	20 секунд
Каждый неправильно завязанный узел	5 секунд
Спортсмен встает в лодке во время гонки	20 секунд
Сидение на борту лодки или перегибание через борт	20 секунд
Лодка не остановилась у буйка во время маневра «человек за бортом»	5 секунд
Движение задним ходом к буйку во время маневра «человек за бортом»	Не зачет
Круг поднят одной рукой во время маневра «человек за бортом»	5 секунд
Круг не поднят выше головы во время маневра «человек за бортом» (ниже, чем голова гонщика)	5 секунд
Круг опущен одной рукой во время маневра «человек за бортом»	5 секунд
Круг брошен на буюк во время маневра «человек за бортом»	5 секунд
Повторная попытка выполнения маневра «человек за бортом»	5 секунд
Ошибка прохождения трассы	20 секунд

### Схема трассы ПАРАЛЛЕЛЬНОГО СЛАЛОМА



Отход - стартовая линия - проход по маршруту через ворота 1, 2, 3, 4 и 5 - разворот за 5 воротами - вновь проход по маршруту через ворота 5, 4, 3, 2 и 1 - финишная линия - подход и швартовка.

#### **4.6. Методические указания по организации тестирования**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) - далее нормативы - проводится согласно графику, утвержденного директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки. 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 по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» «не зачтено».

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) проводится согласно графику, утверждённого директором Учреждения. Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

*Бег 60 м и 100м (мальчики и девочки; юноши и девушки)*

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

*Челночный бег 3 x 10м (мальчики и девочки)*

Старт с линии. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до следующей линии, после касания ее ногой возвращение к месту старта и снова к линии (финиш). Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

*Бег на дистанции 1000, 2000м (мальчики и девочки; юноши и девушки)*

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по набережной или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой

плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

*Подтягивание на перекладине (мальчики)*

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Тренер, стоит рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

*Подъем туловища, лежа на спине (девочки)*

Лежа на мате, на спине (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленном суставе) выполнить, возможно, большее число подъемов туловища, при этом, не разжимая рук за головой. Подъемы туловища должны выполняться до касания головой колен. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

*Подъем туловища, лежа на спине за 1 минуту*

Лежа на мате, на спине (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленном суставе) выполнить, возможно, большее число подъемов туловища за 1 минуту. Подъемы туловища должны выполняться до касания грудью бедер. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

*Прыжки в длину с места (мальчики и девочки)*

По команде тренера, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. Расстояние измеряется от линии до точки касания пяток ног.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики и юноши)*

И.п. -- упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При сгибании рук, руки должны согнуться до 90 градусов, при выпрямлении, полностью выпрямится. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Выполняется максимальное количество раз. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Плавание без учета времени 25 м и 50 м*

Прием норматива осуществляется в бассейне. Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем.

*Плавание на 50 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)*

Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем. По команде «На старт!» участники занимают положение на тумбочке (юноши и девушки) или от бортика бассейна (мальчики и девочки). По команде «Марш!» участники начинают заплыв, который проводится по дорожкам. Результат фиксируется в момент касания бортика бассейна. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

#### *Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу*

Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях;
2. Фиксация результата пальцами одной руки;
3. Отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

#### **4.7. Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера 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».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

### **5. Перечень информационного обеспечения**

#### **5.1. 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. Печатан, А. А. Подготовка спортсменов-водномоторников / А. А. Печатан, 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. Г. I. 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. Пышаев П. А. Перспективы водно-моторного спорта / П. А. Пылаев, Е. Краева // Катера и яхты. - 2011. - № 1. - 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. - С. 86 - 88.

## **5.2. 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.

## **5.3. Перечень интернет-ресурсов**

1. Международный олимпийский комитет. URL: <https://olympics.com/>
2. Олимпийский комитет России. URL: <https://olympic.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство "РУСАДА". URL: <https://rusada.ru/>
5. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. URL: <https://kfis.gov.spb.ru/>
6. Международный союз мотонавтики (UIM). URL: <https://www.uim.sport>
7. Федерация водно-моторного спорта России. URL: <https://www.fwmsrussia.ru/>
8. Федерация водно-моторного спорта Санкт-Петербурга. URL: <https://fwmsspb.ru/>
9. Журнал «Катера и яхты» // URL: [www.katera.ru](http://www.katera.ru)

## **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.