Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом УТВЕРЖДАЮ: совете МБУ ДО «ДЮСШ Директор МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Конаковского района» «ОЛИМП» Конаковского района» Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_2022г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

 Приказ №\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Водно-моторный спорт»

Срок реализации программы – 7 лет

Возраст обучающихся – 9-18 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Шилов А.Б.

г.Конаково

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc487812900)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6](#_Toc487812901)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 9](#_Toc487812902)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 13](#_Toc487812903)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 14](#_Toc487812904)

[3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 16](#_Toc487812905)

[3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 17](#_Toc487812906)

[3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА 17](#_Toc487812907)

[3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 18](#_Toc487812908)

[3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 19](#_Toc487812909)

[3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 20](#_Toc487812910)

[3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 21](#_Toc487812911)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 23](#_Toc487812912)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 25](#_Toc487812913)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по парусному спорту (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

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

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

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №934 от 01.12.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Основными задачами реализации Программы по водно-моторному спорту являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа по водно-моторному спорту направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по водно-моторному спорту в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Водно-моторный спорт – то вид спорт, относящийся к видам спорта, осуществляемых в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от спортсменов таких качеств как: физическая выносливость, координация, высокая скорость реакции. Основу водно-моторного спорта составляют действия по управлению специальным спортивным судном. Спортивный результат, помимо физических качеств, так же обусловлен и умением спортсмена эффективно управлять спортивным судном, хорошо разбираться в материально-технической базе.

Водно-моторный спорт – технический вид спорта, включающий скоростные соревнования на моторных судах. Соревнования проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и команд, повышения мастерства и достижения наилучших результатов. В России соревнования проводятся в следующих классах судов: СН-175, СН-250, СН-350, С-350, С-500, S-550, СТОК-350, ОН-350, ОН-500, Р-1000, Р-1500, Р-2000, Р-2500, О-500, Т-550, GT-15, JT-250, Formula Future.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по водно-моторному спорту осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 года;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия водно-моторным спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники водно-моторного спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений, навыков и способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыкам парусного спорта;

- освоение основ техники по виду спорта водно-моторный спорт;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- отбор перспективных и способных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта водно-моторный спорт.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия водно-моторным спортом. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

- 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.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы обучающегося.

Особое влияние на результативность по виду спорта водно-моторный спорт оказывают такие физические качества как вестибулярный аппарат и координационные способности, среднее влияние оказывают мышечная сила, выносливость и телосложение мышечная масса.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по водно-моторному спорту на этап начальной подготовки составляет 9 лет, на учебно-тренировочный этап – 11 лет.

 По дополнительной предпрофессиональной программе по водно-моторному спорту в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 8 человек, в учебно-тренировочных – 6 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия.
2. Учебно-тренировочные сборы.
3. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
4. Инструкторская и судейская практика.
5. Медико-восстановительные мероприятия.
6. Тестирование и контроль

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1.Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт.

2. Тренировочный спортивный зал.

3. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

4. Тренажерный зал.

5. Спортивный инвентарь и оборудование (мегафон, флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный), буи для гоночной трассы с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие), мотолодки, подвесные моторы.

6. Спортивная форма для обучающихся (гоночный комбинезон, защитный шлем, спасательный жилет).

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренера-преподавателя в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 6 часов/неделю.

Тренер-преподаватель по водно-моторному спорту является совместителем, а не штатным работником учреждения и нормативы часовой нагрузки определены по согласованию с ним в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения спортсмены проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по водно-моторному спорту (таблица 1):

Таблица 1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по водно-моторному спорту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й, 2-й год**  |  **3-й, 4-й, 5-й год** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 25-31 | 22-27 | 16-20 | 14-18 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 14-16 | 15-17 | 16-18 | 16-18 |
| 3.Техническая подготовка (%) | 38-48 | 40-50 | 46-56 | 46-56 |
| 4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-14 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |
| 5.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-2 | 2-4 | 4-6 |

В учебном плане Программы (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

- избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях);

Таблица 2

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта водно-моторный спорт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| Общая физическая подготовка | 60 | 60 | 66 | 66 | 100 | 100 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 27 | 40 | 66 | 66 | 118 | 118 | 118 |
| Техническая подготовка | 90 | 132 | 198 | 198 | 344 | 344 | 344 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 20 | 32 | 58 | 58 | 70 | 70 | 70 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 8 | 8 | 28 | 28 | 28 |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **6** | **9** | **9** | **15** | **15** | **15** |
| **Всего часов за 44 недели** | **198** | **264** | **396** | **396** | **660** | **660** | **660** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта водно-моторный спорт (таблица 3).

Таблица 3

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый год** |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 2 | 2 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, стредств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет ряд особенностей:

1.Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2.Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4.Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

В процессе обучения спортсмены должны овладеть необходимыми знаниями и практическими навыками управления спортивным судном, необходимыми для совершенствования в избранном спортивном направлении. Все занятия делятся на теоретические и практические.

Цели и задачи программы призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**На этапе начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи:** укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники управления судном; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование разносторонних качеств, развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки; создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

**На учебно-тренировочном этапе основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом водно-моторного спорта.

**Основные задачи:** укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники управления спортивным судном; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование разносторонних физических качеств, развитие аэробной выносливости; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; воспитание физических, моральных и волевых качеств как базовой основы психологической и тактической подготовки; создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее совершенствование.

С учетом сезонной специфики водно-моторного спорта и климатических особенностей большинства регионов России учебный год делят на три периода – подготовительный, основной, переходный. Примерный годичный цикл подготовки обучающихся по группам представлен в таблицах 4,5.

**Таблица 4**

**Примерный годичный цикл подготовки для групп начальной подготовки (ГНП)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период** | **Сроки** | **Основные цели, задачи, содержание** |
| **Подготовительный** | Октябрь-апрель | Цели: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья |
| Задачи: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники управления спортивным судном, создание представления о режиме тренировки обучающихся |
| Содержание работ: набор, комплектование и доукомплектование групп, медосмотр, прием контрольных нормативов по ОФП, изучение основ техники управления спортивным судном на практике |
| **Основной**  | Май-сентябрь | Цели: успешное завершение первоначальной специальной подготовки |
|  | Задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники пилотирования спортивного судна, формирование специфических ощущений, содействие, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов |
|  | Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники пилотирования лодки при различных окружающих условиях; сдача контрольно-переводных нормативов |
| **Переходный** | Сентябрь-октябрь | ОФП: спортигры, восстановительные мероприятия |
| Работа с материальной частью: подготовка и уборка спортивных судов на зимнее хранение |

**Таблица 5**

**Примерный годичный цикл для учебно-тренировочных групп (УТГ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Этап**  | **Сроки** | **Главные задачи** |
| **Подготовительный** | Общеподготовитель-ный | Октябрь-февраль | Цели: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде |
| Задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке |
|  |  | Содержание работы: бег на местности или стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, плавание, спортивные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия. Сдача контрольных нормативов по ОФП. |
| Специально-подготовительный | Март-апрель | Цели: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств обучающегося на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки |
| Задачи: повышение уровня специальной физической подготовки, повышение уровня специальной силы и скоростной выносливости |
| Содержание работы: ОФП, плавание. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика |
| **Основной** | Соревновательный | Май-сентябрь | Цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия пилота со спортивной лодкой, улучшить понимание движения спортивного судна по поверхности воды, закрепить специфические ощущения. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для совершенствования. |
| Задачи: совершенствование элементов техники управления спортивным судном, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях |
| Содержание работы: изучение элементов техники управления спортивным судном в обычных и экстремальных условиях, развитие социальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, использование различных техник управления спортивным судном. Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. |
| **Переходный** | Восстановительный | Сентябрь-октябрь | Цели: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах |
| Задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия |
| Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП |

# 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка (ТП) имеет целью овладение обучающимся всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению спортивным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.

Учебный материал по общей теоретической подготовке является единым для всех этапов многолетней подготовки. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует объемы, конкретные темы занятий в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и особенностей группы.

**1.История водно-моторного спорта.** Состояние и развитие водно-моторного спорта в России и Мире. Система проведения соревнований в РФ. География водно-моторного спорта в РФ, Европе и Мире. Федерация водно-моторного спорта России. Международная федерация водно-моторного спорта.

**2.Выступление российских спортсменов на международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы.**

**3.Правила безопасности во время проведения занятий по водно-моторному спорту. Оказание первой доврачебной помощи.** Правила поведения в лодке, действия спортсмена в случае, если лодка остановилась, перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке спортсмену. Выбор места для занятий зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость спортивной лодки. Правила безопасности поведения на воде. Изучение инструкции по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания.

**4. Спортивный инвентарь. Материально-техническое оборудование.** Общая характеристика материально-технической базы. Правила внутреннего распорядка и пользования материально-технической базой. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь спортсмена во время различных видов тренировок. Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Самостоятельная подготовка к началу практической тренировки.

**5.Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по водно-моторному спорту.** Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Основные правила соревнований: регистрация участников, стартовый номер, этапы соревнований, схемы прохождения трасс, значение флагов, судьи. Разрядные требования по водно-моторному спорту. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам. Нарушение правил. Оформление мест соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

**6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

**7.Спортивный режим, гигиена, закаливание.** Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях водно-моторным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

**8.Техника пилотирования спортивного судна и ее совершенствование.** Терминология в водно-моторном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы прохождения дистанции, посадка и высадка из лодки, управление лодкой. Основные данные в технике пилотирования спортивной лодкой. Использование массы тела для изменения балансировки лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Характеристики режимов движения спортивной лодки по поверхности воды, понятие «глиссирование». Особенности техники в соревнованиях. Разбор и анализ техники сильнейших спортсменов мира. Выбор тактики пилотирования в зависимости от окружающей среды.

**9.Планирование спортивной подготовки.** Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты тренировок в воде. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие индивидуальных навыков пилотирования спортивной лодки.

**10. Тактическая подготовка.** Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

**11. Психологическая подготовка.** Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

**12.Контроль и самоконтроль.** Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям водно-моторным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние.

**13.Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.** Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

# 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Общая физическая подготовка (ОФП)** обучающихся является необходимой составной частью воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья, и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

**Общеразвивающие упражнения.**

**1.Строевые упражнения:**

- рапорт; выполнение команд: «становись», «равняйсь», «смирно», «отставить», «направо», «налево», «вольно», «шагом марш», «бегом марш», «разойдись»; расчет группы по порядку, на первый-второй; повороты на месте, в движении; движение строевым шагом, обычным бегом; движение на внутренней или внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на поясе, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из различных положений (стоя, сидя, лежа) – сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи, на месте и в движении; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращение туловища вправо и влево; наклоны вперед, назад, в стороны, сгибы-разгибы туловища из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и/или медленное опускание ног; из положения в упоре лежа переход в упор присев;

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

**3. Упражнения с предметами:**

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, ноги вместе, попеременно на одной ноге; прыжки с продвижением вперед, бег со скакалкой;

- с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с палкой в различных положениях (на вытянутых руках вверх, впереди, за головой, за спиной); перешагивание, перепрыгивание через палку;

- с набивными мячами (вес 1–4 кг): подъем вверх; броски и ловля мяча без поворота и с поворотами из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине); броски от груди, из-за головы, через голову назад; броски в парах;

- с гантелями (вес от 0,5 до 5 кг): различные движения руками.

**Упражнения на развитие физических качеств:**

**1. Упражнения на развитие общей выносливости.**

- бег или ходьба: длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы), чередование быстрой ходьбы; плавание;

- езда на велосипеде на длительные расстояния.

**2. Упражнения на развитие быстроты.**

- бег: рывки с места на 10–15 м; на время (короткие отрезки – 30-50м); бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая бедро; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры (баскетбол, футбол)

- плавание;

**3. Упражнения на развитие ловкости.**

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад); стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- упражнения в парах: броски набивными мячами из различных исходных положений;

- спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис

- эстафеты, подвижные игры.

**Целью специальной физической подготовки (СФП**) является воспитание физических (двигательных) 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.

 **Развитие специальной выносливости.**

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере, сериями по 5–15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена;

- средствами СП: проведение в тренировочные дни по 4–5 гонок на стандартной дистанции.

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

**Развитие скоростно-силовых качеств.** Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: использование тренажеров, гантелей или набивных мячей; имитация динамического откренивания на тренажере с закрепленными двумя ногами или одной ногой;

**Развитие координации и ловкости.** Координация движений и ловкость вырабатываются и совершенствуются:

- средствами ФП: спортивные игры (преимущественно баскетбол, футбол, настольный теннис) по стандартным правилам и с различными дополнительными заданиями, в обычной спортивной форме и нестандартной (например, в поддутых жилетах); преодоление различных полос препятствий (включая кувырки, попадание мячом в цель и т.д.) индивидуально и попарно, в форме эстафет; выполнение общеразвивающих упражнений стоя на одной ноге.

# 3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка – практическое освоение комплекса приемов техники управления спортивным судном в различных погодных и тактических условиях.

Тактическая подготовка – практическое освоение комплекса тактических приемов, обеспечивающих решение стратегических задач в зависимости от этапа подготовки, уровня соревнований и индивидуальных целей, контрольных заданий.

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

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

Эффективность прохождения дистанции зависит:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей обучающегося;

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

- от поведения спортсмена на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом 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.

# 3.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

БАСКЕТБОЛ.Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, полза­ния, метаний, кувырков, с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

# 3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники пилотирования. Должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

# 3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Психологическая подготовка направлена на всестороннюю подготовку психики обучающихся для достижения спортивных результатов в неблагоприятных условиях внешней среды и острой конкуренции.

Психологическая подготовка охватывает выработку свойств и качеств психики, необходимых для высокоэффективного управления спортивным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Принцип доступности обучения подразумевает двигательную и психологическую готовность обучающегося к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это психологические методы, такие, как освоение приемов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи.

**Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:**

- формирование устойчивых мотивов;

- регулирование активности спортсменов;

- выработка адекватного отношения к тренировке;

- формирование необходимых двигательных установок;

- учет типологических личностных особенностей;

- динамический контроль за состоянием обучающегося.

**Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты):**

**1.Совершенствование выносливости.** Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью т при любых условиях намеченной цели; совершенствование умения переключать внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; овладение приемами психической релаксации.

**2.Совершенствование силы.** При выполнении движений взрывного характера с околопредельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала.

**3.Совершенствование быстроты.** Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонок различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от лишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движения.

**4.Психологическая подготовка к соревнованиям.** Формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого обучающегося.

Спортсмену необходимо овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную; овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения.

# 3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы **педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4.Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

5.Испорльзование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

6.Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

7.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, все виды массажа, русская баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены врачом.

**Психологические методы восстановления.** К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ можно проводить с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

# 3.8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены следующие меры, обеспечивающие безопасность обучающихся и сохранность материально-технической части.

К ним относятся:

- правильный выбор акватории для размещения трассы тренировок (соревнований);

- закрытие акватории учебно-тренировочных занятий (соревнований) для движения всех судов;

- очистка акватории от плавающих предметов.

**Тренер-преподаватель** несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и при подготовке и проведении тренировочного занятия на воде.

 Тренер-преподаватель **ОБЯЗАН**:

1.Начинать занятие с обязательного инструктажа обучающихся по технике безопасности при проведении занятия на воде.

2.Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, снаряжения, экипировки и убедиться в их технической исправности и безопасности.

3.По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку.

4.Обучать спортсменов теоретическим знаниям и практическим навыкам по управлению мотолодкой, следить за соблюдением мер безопасности, придерживаясь при этом принципов доступности и последовательности обучения.

5.Не допускать проведения занятий на воде после захода солнца, при сильном ветре, пониженной температуре и сильных осадках. Следить за изменением погодных условий во время тренировки на воде и прекращать тренировку в случае их ухудшения. Решение о невозможности проведения тренировочных занятий на воде в связи с метеорологическими условиями выносится лицами, ответственными за безопасность обучающихся.

6.Перед выходом на воду проверить правильность экипировки спортсменов, техническую исправность и готовность к эксплуатации мотолодок.

7.При появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

9.В случае опрокидывания мотолодки немедленно проверить отсутствие опасности для жизни и здоровья обучающегося, а в случае такой опасности, незамедлительно вытащить его из воды и доставить на берег для осмотра врачом.

10.В случае если спортсмен во время занятия получил травму, немедленно оказать ему первую доврачебную медицинскую помощь и доставить пострадавшего в лечебное учреждение, незамедлительно сообщить о несчастном случае руководителю спортивного учреждения (дежурному администратору) и родственникам пострадавшего.

11.Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

12.После окончания занятий тщательно осмотреть мотолодки, экипировку и убедиться в отсутствии повреждений и нарушения целостности оборудования и принять меры к устранению обнаруженных технических неисправностей.

**Обучающиеся** во время проведения занятия на воде **ОБЯЗАНЫ:**

1.Перед выходом на воду надеть экипировку, спасательный жилет, защитный шлем в соответствии с указаниями тренера-преподавателя и погодными условиями.

2.До выхода на воду проверить готовность мотолодки к спуску на воду.

3.Во время поворотов и других маневров на мотолодке всегда следить за гиком и пригибаться при смене галса. Соблюдать правила расхождения, избегать столкновения мотолодок!

4.Бережно относится к оборудованию (мотолодки), содержать его в чистоте и порядке.

5.Во время занятия неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя.

6.При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и немедленно поставить в известность об этом тренера-преподавателя.

7.Соблюдать чистоту морской акватории и на борту мотолодки, не выбрасывать мусор за борт.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- выходить на воду без сопровождения тренера-преподавателя;

- выходить на воду без соответствующей теоретической подготовки на берегу;

- выходить на воду без соответствующей экипировки, спасательного жилета;

-выходить на воду до проверки тренером-преподавателем экипировки обучающегося, технической исправности и полной готовности парусного оборудования к эксплуатации;

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

- загрязнять территорию и акваторию;

# 3.9. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Количество часов в неделю** | 4,5 | 6 | 9 | 15 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 3 | 4 | 6 |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 468 | 780 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 156 | 208 | 312 |

##

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 9 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на этап начальной подготовки (таблица 7).

**Таблица 7**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Нормативы ОФП |
| Бег на 30 м | с | не более 6,2 | не более 6,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 10 | не менее 5 |
| Бег на 1000 м | мин, с | не более 6.10 | не более 6.30 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня гимнастической скамьи) | см | не менее +2 | не менее +3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 130 | не менее 120 |
| Нормативы СФП |
| Плавание 25 м | мин, с | без учета времени | без учета времени |

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 11 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап для юношей и девушек (таблица 8).

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Нормативы ОФП |
| Бег на 30 м | с | не более 5,7 | не более 6,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 13 | не менее 7 |
| Бег на 1500 м | мин, с | не более 8.20 | не более 8.55 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня гимнастической скамьи) | см | не менее +3 | не менее +4 |
| Челночный бег 3х10 м | с | не более 9,0 | не более 9,4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 150 | не менее 135 |
| Нормативы СФП |
| Плавание 50 м | мин, с | без учета времени | без учета времени |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

3. Приказ Минспорта России №934 от 01.12.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпилдемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. Водно-моторный спорт. Пылаев П.А. – М.: Гарант, 2004. – 480с.

10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

11. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

12. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс