

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СШОР «Спутник»

Протокол от 01.06. 2023 г. № 1

Утверждена
Директор
МАУДО «СШОР «Спутник»
Д.А. Черкасов
« » 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ
(спортивная дисциплина –)**

Срок реализации программы:

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 2 года,

Учебно-тренировочный – 5 лет,

Совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается,

Высшего спортивного мастерства –
не ограничивается

Разработчики программы:

Янковская Т.А. – заместитель

директора по спортивной подготовке

Ковалева Е.М. – старший инструктор-
методист

г. Красноярск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ» (далее – Программа)	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	35
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	44
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	44
3.2. Оценка результатов освоения Программы	44
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	46
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ»	52
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	52
4.2. Учебно-тематический план	56
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ	67
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	69
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы	71
6.3. Иные условия реализации Программы	72
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	72

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Водно-моторный спорт» (спортивные дисциплины – «мотолодка СН-117 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки х 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 GP1слалом», «аквабайк – ранэбаут GP2 ралли рейд», «аквабайк – ранэбаут GP1ралли рейд», «аквабайк-ски дивижин GP3 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP2 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1слалом», «аквабайк-ски дивижин GP1 ралли рейд», «аквабайк – фристайл фри», «аквабайк – фристайл 800», «аквабайк HF- полет над водой».) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

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

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 960 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»;

Приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1287 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта водно-моторный спорт, включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт, федерального стандарта спортивной подготовки по виду водно-моторный спорт, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 960 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт» (далее – ФССП).

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта**

Номер-код вида «водно-моторный спорт» 148 000 1 5 1 1 я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	148	002	1	8	1	1	Н
мотолодка СН-175 (4 гонки x 7,5 миль)	148	002	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 GT-30 (гонка 10 миль)	148	004	1	8	1	1	Л
мотолодка JT-250 (4 гонки x 7,5 миль)	148	044	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
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 слалом	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

Водно-моторный спорт – технический вид спорта, включающий скоростные соревнования на моторных судах.

В соответствии с ФССП в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

-«мотолодка СН-117 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки х 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».)

Основные соревновательные дисциплины вида спорта водно-моторный спорт указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, спортивные.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ» (далее – Программа)

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт (приказ Минспорта России от 20.12.2022г. № 1287), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт (приказ Минспорта России от 09.11.2022. № 960).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта водно-моторный спорт;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта водно-моторный;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей

конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------

	подготовки (в годах)	подготовку зачисления (лет)	
Этап начальной подготовки	2	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по водно-моторному спорту;

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышает двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта водно-моторный.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающегося должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 7 лет, желающие заниматься водно-моторным спортом. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 9 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «водно-моторный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водно-моторный» не ниже уровня официальных всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	14	18	24
Общее количество часов в год	312	312	416	728	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 4;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам водно-моторного спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

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

-соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта водно-моторный спорт указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют:

контрольные, отборочные и основные соревнования.

-*контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

-*отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных и командных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

-*основные соревнования*, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, правилами соответствующих дисциплин водно-моторного спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

- *инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;

- *медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- *тестирование и контроль* в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей

физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта водно-моторный спорт определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта водно-моторный представлен в часах (Таблица 7) и составлен с учетом процентного соотношения

видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

- перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по водно-моторному спорту.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в процентах)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
1. Общая физическая подготовка	31	27	20	18	16	15	14	13	12
2. Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	18	17	17	17	16
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	1	2	2	2	4	4	4	5
4. Техническая подготовка	39	40	48	49	50	50	51	52	54
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	10	10	10	10	10	9	8
6. Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	3	3	3	3	4	4
ВСЕГО %	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
	Недельная нагрузка в часах								
	6	6	8	8	8	14	14	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2		3					4	
	Наполняемость групп (человек)								
	8		6					2	
1. Общая физическая подготовка	97	84	83	75	67	109	102	121	150
2. Специальная физическая подготовка	50	53	67	71	75	122	124	161	200
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	8	8	29	29	37	62
4. Техническая подготовка	122	126	200	204	208	365	370	486	674
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	37	42	42	42	73	73	84	100
6. Инструкторская и судейская практика	-	3	4	4	4	8	8	10	12
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	12	12	22	22	37	50
ВСЕГО ЧАСОВ	312	312	416	416	416	728	728	936	1248

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора МАУДО «СШОР Спутник»

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь поведением обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий

и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 8.

Цели воспитательной работы:

-развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

-подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы: «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза	Январь	Инструкторы-методисты,

		обществу»		тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ОМР,

	спортивной школы с родителями			инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП и ОМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ОМР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ОМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «водно-моторный спорт».

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с

ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под роспись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 9

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

-определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

-разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

-формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 9

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (30 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (15 минут); 3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (15 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут)	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь,	Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут) На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем

	апрель	
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнований.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы:	сентябрь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)

1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут)	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)

Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
--	-----------	---

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1
«Роль спорта в жизни человека.
Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2
«Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3
«Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4
«Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА);
- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5
«Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;
- где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6
«Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
- права и обязанности спортсмена;

- вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
- отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
- наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7
«Правила безопасности спортсменов»:

- принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
- правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
- что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1

«Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

- история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2:

«Виды нарушений антидопинговых правил»:

- лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
- биологический паспорт спортсмена;

План проведения занятия по теме 3

«Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
- программа мониторинга ВАДА;
- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;

- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций;

План проведения занятия по теме 4

«Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS;

План проведения занятия по теме 5

«Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
- роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
- международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
- функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity;
- антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
- коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб;

План проведения занятия по теме 6

«Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила»:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 7

«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;

- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила;

План проведения занятия по теме 8

«Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 9

«Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 10

«Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;
- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами;
- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта водно-моторный, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Первоначальные знания и практические навыки, обучающиеся начинают получать с этапа начальной подготовки, а именно: учатся правилам поведения и

соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; начальным знаниям спортивной терминологии. Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия. Использовать начальную спортивную терминологию. Уметь построить группу обучающихся. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения и специально-развивающие упражнения.

Решение этих задач продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 10.

Инструкторская и судейская практика

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

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 11.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
УТ(СС)	1	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	

		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	4	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	5	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ССМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
ВСМ	не ограничивается	Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

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

Систематически контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

-Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

-Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

Таблица 12

Требования	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Возрастные требования	лет и старше НП-1	лет НП-2,3	лет УТГ-1,2	-16 лет УТГ-3,4,5	с 14-лет	с 15 лет и старше
Медицинские требования	Справка о состоянии здоровья от педиатра	Диспансеризация один раз в год	диспансеризация один раз в год.	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год
Место проведения	поликлиника по месту жительства	НПЦСМ г. Красноярск	НПЦСМ г. Красноярск	ККВФД	ККВФД	ККВФД

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

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К *медико-биологическим средствам восстановления относятся:*

- витаминация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К *психологическим средствам восстановления относятся:*

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе УТ(СС) (до 2-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ(СС) (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

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

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

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в

процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорта, в том числе о виде спорта «водно-моторный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «водно-моторный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «водно-моторный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водно-моторный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «водно-моторный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;

- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы спортсменов. Круг этих тестов, как показывает практика, постоянно расширяется, несмотря на появление сложной и высокоточной исследовательской аппаратуры. Более того, многие специалисты отмечают, что эффективный и разносторонний контроль может быть в полной мере осуществлён на основе относительно простых тестов, которые имеют неоспоримые преимущества по отношению к самым современным и сложным исследовательским системам. Более важной особенностью тестирования является их максимальное приближение к специфике тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование в спорте зависит от решения различных задач, возникающих в процессе подготовки спортсменов и связанных с:

- выявлением предрасположенности к достижениям в спорте, ориентацией процесса подготовки;
- характеристикой уровня подготовленности спортсменов, его соответствием заданным характеристикам;
- контролем за реакцией срочной, текущей, и долговременной адаптации и коррекцией тренировочного процесса;
- выявлением оптимальных режимов тренировочной работы для развития разных качеств и способностей;
- профилактикой переутомления, перенапряжения функциональных систем и перетренированности;
- контролем за эффективностью соревновательной деятельности и её оптимизацией.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления

работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

- приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

- в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

- в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

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. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта водно-моторный приведены в Таблицах 13-15 и включают:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт»**

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
				Юноши		Девочки	
1	Бег на 30 м	с	отлично	6,7	6,5	6,8	6,6
			хорошо	6,8	6,6	7,0	6,7
			удовлетв	6,9	6,7	7,1	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	отлично	10	12	6	8
			хорошо	8	11	5	7
			удовлетв	6	10	4	6
3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	отлично	6,40	6,10	7,05	6,90
			хорошо	6,80	6,25	7,20	7,00
			удовлетв	7,10	6,40	7,35	7,05
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлично	+3	+5	+5	+7
			хорошо	+2	+4	+4	+6
			удовлетв	+1	+3	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлично	120	130	115	125
			хорошо	115	125	110	120
			удовлетв	110	120	105	115
6	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметр 1 м, на высоте 1 м. Дистанция – 6 м. Дается 5 попыток.	количество попаданий	отлично	4	5	3	4
			хорошо	3	4	2	3
			удовлетв	2	3	1	2
7	Плавание 25 м	мин, с	отлично	Без учета времени			
			хорошо				
			удовлетв				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап, этап
совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «водно-моторный спорт»**

Таблица 14

Упражнения (юноши, мужчины)	Единица измерения	Оценка	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1. Бег на 30 м	с	отлично	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2		
		хорошо	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3		
		удовлетв	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4		
2. Бег на 1000 м	мин, с	отлично	5,90	5,70	5,50	5,30	5,10		
		хорошо	6,00	5,80	5,60	5,40	5,20		
		удовлетв	6,10	5,90	5,70	5,50	5,30		
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	отлично	15	20	30	40	50	60	60
		хорошо	12	17	25	35	45	55	55
		удовлетв	10	15	20	30	40	50	50
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлично	+4	+6	+8	+10	+12	+15	+15
		хорошо	+3	+5	+7	+9	+11	+14	+14
		удовлетв	+2	+4	+6	+8	+10	+13	+13
5. Челночный бег 3х 10 м	с	отлично	9.0	8.4	7.8	7.2	6.9	6.7	6.7
		хорошо	9.3	8.7	8.1	7.5	7.0	6.8	6.8
		удовлетв	9.6	9.0	8.4	7.8	7.2	6.9	6.9
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлично	150	170	190	210	230	250	250
		хорошо	140	160	180	200	220	240	240
		удовлетв	130	150	170	190	210	230	230
7. Бег на 60 м	с	отлично						8.0	
		хорошо						8.1	
		удовлетв						8.2	
8. Бег на 100 м	с	отлично							13,2
		хорошо							13,3
		удовлетв							13,4
9. Бег на 3000 м	мин, с	отлично							12,20
		хорошо							12,30
		удовлетв							12,40
10. Бег на 2000 м	мин, с	отлично						7,90	
		хорошо						8,00	
		удовлетв						8,10	
10. Плавание 50 м	мин, с	отлично	Без учета времени					0.50	0.40
		хорошо						1.00	0.45
		удовлетв						1.15	0.50

Таблица 15

Упражнения (девушки, женщины)	Единица измерения	Оценка	УТГ- 1	УТГ-2	УТГ- 3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1. Бег на 2000 м		отлично						9,50	9,30
		хорошо						9,70	9,40
		удовлетв						10,00	9,50
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	отлично	10	15	20	30	40	50	50
		хорошо	7	12	17	25	35	45	45
		удовлетв	5	10	15	20	30	40	40
3. Плавание 50 м	мин, с	отлично	Без учета времени					1,02	0,90
		хорошо						1,10	1,00
		удовлетв						1,20	1,02
4. Бег 100 м	с	отлично							15,2
		хорошо							15,3
		удовлетв							15,4
5. Прыжок в длину с места	см	отлично	135	150	165	180	195	215	215
		хорошо	125	140	155	170	185	205	205
		удовлетв	120	135	150	165	180	200	200
6. Бег на 30 м	с	отлично	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4		
		хорошо	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5		
		удовлетв	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6		
7. Бег 1000 м	мин, с	отлично	6,10	5,90	5,70	5,50	5,30		
		хорошо	6,20	6,00	5,80	5,60	5,40		
		удовлетв	6,30	6,10	5,90	5,70	5,50		
8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлично	+5	+7	+9	+12	+16	+20	+20
		хорошо	+4	+6	+8	+10	+14	+18	+18
		удовлетв	+3	+5	+7	+9	+12	+16	+16
9. Челночный бег 3x10 м	с	отлично	9,5	9,1	8,7	8,3	7,9	7,5	7,5
		хорошо	9,7	9,3	8,9	8,5	8,1	7,7	7,7
		удовлетв	9,9	9,5	9,1	8,7	8,3	7,9	7,9
10. бег на 60 м	с	отлично						9,4	
		хорошо						9,5	
		удовлетв						9,6	

Методические указания по организации тестирования

1. «Челночный» бег 3х10 м

Выполняется на 10 метровом отрезке в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

3. Прыжки в длину с места

Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Выполняется из ИП: стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне удерживает касание в течение 2 с.

5. Бег на 30 м, 60 м, 100 м,

Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

6. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м

Выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

7. Плавание 25 м и 50 м

Стартовать и проплыть дистанцию можно любым способом. С учетом и без учета времени, в зависимости от этапа спортивной подготовки.

8. Смешанное передвижение на 1000 м

Для начала испытания подходит как низкий, так и высокий старт. По команде «Марш» нужно оттолкнуться от земли и начать движение. Начинать

преодоление дистанции нужно с бега, а когда бег станет затруднительным, можно переходить на ускоренную ходьбу. Немного отдохнув, вновь переходим на бег.

9. Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметр 1 м, на высоте 1 м. Дистанция – 6 м. Дается 5 попыток

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка. В содержание занятий входят: общеразвивающая (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; 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 тренажерах: гимнастической стенке: на подвесных снарядах; опорные лыжи. Акробатические упражнения: группировка; перекаты; кувырок вперед; стойка на лопатках. Лазанье; 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; всплытие и лежание на воде; скольжение на груди, на спине, с различными положениями, рук, с движениями ног. 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. Плавание на отрезках 12-25 м. 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; избирательное развитие группы мышц, несущих основные нагрузки при занятиях водно-моторным спортом. 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 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. Общее развивающие упражнения: строевые упражнения. Общее понятие о строе - шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал и т.д. 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, в парах, с сопротивлением партнера; разгибание рук в упоре лежа; для туловища; круговые движения туловищем вправо, влево, с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и без них и т.д.. Подъем прямых ног, попеременно и вместе, круговые движение ногами, медленный подъем и опускание ног: из положения в упоре лежа, переход в упор присед; для ног: приседание на одной и на обеих ногах, поднимание на носки, выпады, подскоки; 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 выполняются 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; 60 - 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 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, 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. 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 упрощенных условиях. Выполнение технических приемов запуска двигателя. Отход от причала. Выполнение команд: осмотришь, заводи, оттолкнуть нос, осмотреть борт, малый вперед, 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 и 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

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 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.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/840		
	История возникновения вида спорта водно-моторный спорт и его развитие	60/70	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта водно-моторный спорт. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Физическая культура и спорт –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	50/70	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Социальные функции спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	50/70	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма	50/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	70/70	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта водно-моторный спорт	70/70	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	50/80	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта водно-моторный спорт.
Режим дня и питание обучающихся	60/90	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	90/90	ноябрь-май	Спортивный зал для занятий водно-моторный спорт. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях.
Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	80/80	январь, сентябрь	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
Основы антидопингового обеспечения спорта	90/90	январь, сентябрь	Понятие допинга в спорте. Антидопинговые правила. Запрещенный список. Допинг-контроль. Онлайн курс на сайте РУСАДА

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	1440/1680		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	90/90	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное полноценное питание.
	Основы спортивного питания	60/90	ноябрь	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	90/90	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении

				энергетических затрат в процессе занятий спортом, развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120/140	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта водно-моторный спорт	180/180	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120/170	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду водно-моторный спорт	180/240	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	480/540	декабрь-май	Основные правила по виду спорта водно-моторный спорт.. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1920		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	90	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта водно-моторный спорт.
	Профилактика	90	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

	травматизма. Перетренированность/ не до тренированность			Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и тапы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности TM .
	Психологическая подготовка	270	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по легкой атлетике и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах,

				понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	840	в течении года	Основные правила по виду спорта водно-моторный спорт. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

				баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1920		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	90	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	90	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	90	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	270	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	840	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	300	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по легкой атлетике и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	240	в течение года	Основные правила по виду спорта водно-моторный спорт. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водно-моторный спорт. Международные и общероссийские

				антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к спортивным соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к спортивным соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным спортивным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач учебно-тренировочного занятия и участия в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и

возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсмену использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 10.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 11.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «водно-моторный спорт» основаны на особенностях вида спорта «водно-моторный спорт». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «водно-моторный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водно-моторный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «водно-моторный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водно-моторный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «водно-моторный спорт».

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

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта водно-моторный спорт, необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный
- ✓ первичный
- ✓ повторный
- ✓ внеплановый
- ✓ целевой

Виды инструктажа по технике безопасности
(в соответствии с ГОСТом 12.0.004-2015
«Организация обучения безопасности труда»)

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае».

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм.

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь».

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки».

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

ИОТ № 054-2023 «Инструкция по безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по водно-моторному спорту».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного зала;
- наличие эллинга (помещения) для работы с корпусами, двигателями и оборудованием гоночных судов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Учебно-тренировочный процесс обучающихся по виду спорта водно-моторный спорт осуществляется в соответствии с заключенными договорами на следующих объектах:

1. Водный стадион МАУ ЦСК по адресу г. Красноярск, остров Молокова, строение 6;

2. Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Энергия», г. Красноярск, ул. Богграда 91.

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом

России 28.02.2022, регистрационный № 67554));

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблицах 18 и 19.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Видеокамера мобильная водозащищенная	штук	2
2	Катер (лодка) с подвесным или стационарным мотором	штук	1
3	Круг спасательный	штук	4
4	Пост тренерский/судейский	штук	1
5	Рация	комплект	4
6	Стенд для вязания узлов	штук	1
7	Трос в ассортименте (10-20 мм)	штук	50
8	Буй для гоночной трассы с грузом и отвесом	штук	20
9	Мегафон	штук	1
10	Флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный) (300х400 мм)	комплект	4
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
15	Гидроцикл класса «ски дивиден GP3»	штук	2
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
17	Мотолодка GT-15/JT-250	штук	1
18	Подвесной мотор (омологированный «UIM»)	штук	1
19	Мотолодка GT-30	штук	1
20	Подвесной мотор (омологированный «UIM») от 30 до 40 л.с.	штук	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гоночный комбинезон	штук	10
2	Защитный шлем	штук	10
3	Спасательный жилет (вес спортсмена 40 кг)	штук	5
4	Спасательный жилет (вес спортсмена 60 кг)	штук	5
5	Спасательный жилет (вес спортсмена 90 кг)	штук	5
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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водно-моторный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения рекомендуемых для использования при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Список библиографических источников

1. Алиев, Ю. Юношеские классы от А до Я: Факультет водно-моторника /
2. Ю. Алиев // Катера и яхты. - 1990. - № 2. - С. 24-26. 11. Богданов, П. Состояние
3. российского водно-моторного спорта - удовлетворительное: Старт. Финиш.
4. Победитель / П. Богданов // Катера и яхты. - 2003. - № 3. - С. 98-99.
5. Борден, Г. «MerCruiser» изменил представления об управлении катером
6. / Г. Борден // Катера и яхты. - 2011. - № 3. - С. 58-59.
7. Дасов Н.Я. Безопасность в водно-моторном спорте. Издательство ДОСААФ СССР, Москва, 1988 год
8. Зубрицкий В. Стабилизация движения скоростного судна на волнении:
9. Техника спорту и туризму / В. Зубрицкий // Катера и яхты. - 2002. - № 2. - С. 50-55.
10. Инструкция по эксплуатации подвесных моторов мощностью 8-15 л.с. Издательство MariNée Power Europe 2004 г.
11. Манжос Ю.А., Вейнберг В.В., Якушев Л.Н. Водно-моторный спорт. М.: ДОСААФ, 1985.-303 с.
12. Модели подвесных лодочных моторов. Часть I. Руководство для технического персонала. Издательство MercuryUNiversity 2004г.
13. Печатан А. А., Богданов И. Ф. Подготовка спортсменов водно-
14. моторников. Москва. Издательство ДОСААФ СССР. 1978 г.
15. Печатан А.А., Богданов И.Ф. Подготовка спортсменов водно-
16. моторников. Москва. Издательство ДОСААФ СССР. 1978 г.
17. Программа подготовки спортсменов по водно-моторному спорту. Москва. Издательство ДОСААФ СССР. 1991 г.
18. Пылаев П.А. Водно-моторный спорт. М., Галарт, 2004 год, 480 с.
19. Пылаева Н.Б. Главные соревнования года по водно-моторному спорту в классе «Формула будущего» позади / Н. Пылаева // Катера и яхты. - 2011. - № 6. -86-88.
20. Пылаев П.А. Перспективы водно-моторного спорта / П. Пылаев, Е.Краева // Катера и яхты. - 2011. - № 11. - С. 103.
21. Указания по обеспечению мер безопасности при проведении массовых спорт. Мероприятий по техническим видам спорта. Москва. Издательство

ДОСААФ СССР. 1984 г.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Федерация водно-моторного спорта России - <https://www.fwmsrussia.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Всероссийский реестр видов спорта - <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
6. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025г
<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях –
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/32002/>
8. Министерство спорта Красноярского края - www.kraysport.ru
9. Главное управление по физической культуре и спорту администрации г.Красноярска- www.krassport.ru
10. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск - www.krassputnik.ru

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «__» _____ 20__ г.

Выдана _____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка **МАУДО «СПОР «Спутник»**

Фамилия, имя, отчество _____

Пол М / Ж Дата рождения _____

Адрес местожительства _____

Перенесенные заболевания _____

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту; дата, результаты)

Данные лабораторных исследований _____

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний _____

Данные УЗИ сердца за текущий год _____

Подпись лица, заполнившего справку _____

Место печати врача

Место печати ЛПУ

Годовой календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения
1	Чемпионат и первенство Красноярского края	03-04.06.
2	Чемпионат России (10 миль)	22-25.06.
3	Чемпионат и первенство СФО	26-27.06.
4	Чемпионат и первенство России	28.07.-14.08.
5	Чемпионат и первенство ДОСААФ	25-27.08.
6	Первенство СШОР "Спутник"	02.09.
7	Чемпионат России (класс Риб)	07-11.09.