

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА «Юность-ДОСААФ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «КУСШТВС
«Юность-ДОСААФ»
Протокол № 1 от 09 января 2023г.

Утверждаю
Директор МАУДО «КУСШТВС
«Юность-ДОСААФ»
_____ Хомицевич В.В.
_____ 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта «Водно-моторный спорт»

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Темник С.С.,

инструктор-методист

г. Каменск-Уральский, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «водно-моторный» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУДО «КУСПТВС «Юность-ДОСААФ», локальные нормативные акты.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Водно-моторный спорт – один из старейших технических видов спорта, культивируемых в нашей стране, относится к видам спорта осуществляемых свою деятельность в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от спортсменов таких качеств как: физическая подготовленность и выносливость, координация, высокая скорость реакции и высокая психологическая подготовка. Операционную основу водно-моторного спорта составляют действия по управлению специальным спортивным судном. Спортивный результат, помимо умения спортсменом эффективно управлять спортивным судном, обусловлен, также, высокой степенью развития физических качеств, двигательных навыков, координации и умением спортсмена разбираться в технико-материальной базе и обладать знаниями в области судейства и правил соревнований. Соревнования проводятся в различных классах судов.

В нашей стране регулярно проходят соревнования высшего мирового уровня, в том числе этап самых престижных и сложных водно-моторных гонок – «Формула-1» на воде. В России зародился новый международный молодежный класс – «Формула будущего», объединяющий в себе как спортивную, так и образовательную составляющие. В 2010 году Международный Олимпийский Комитет на сессии в Ванкувере полностью признал водно-моторный спорт и UIM как мировой орган управления водно-моторным спортом.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) лично-командные.

Спортивное судно - аппарат для передвижения по водной поверхности, приводимый в движение расположенным на нем силовым агрегатом, исключительно с помощью гребного винта, находящегося в воде. Скорость и направление движения такого судна полностью и постоянно контролируются водителем, находящимся на борту этого спортивного транспортного средства. Все спортивные суда во время соревнований на гоночной трассе управляются одним спортсменом (кроме класса "P-750").

В зависимости от способов установки силовых агрегатов в корпусе судна, а также различных вариантов их форсирования спортивные суда относятся к различным категориям, обозначаемым соответствующими индексами. В пределах такой категории спортивные суда классифицируются по рабочему объему двигателя или другим техническим характеристикам, например - по мощности: индекс - "С" - мотолодки - спортивные суда, оборудованные подвесными лодочными моторами, которые могут подвергаться незначительным, разрешенным Правилами изменениям и доводкам. Спортивные мотолодки могут использовать различные типы корпусов - однокорпусные суда (Т), суда с катамаранными обводами (С, S и F), суда с жестким днищем и надувными бортами (PR, PF и 5 P750) и тому подобное. Мотолодки могут быть оснащены подвесными лодочными моторами с индексом G (Green), как правило четырехтактные моторы с повышенными экологическими требованиями к эксплуатации (например, классы GT-15, GT-30);

индекс - "О" - скутера - спортивные суда, оборудованные специально подготовленными (или выпускаемыми различными производителями) подвесными моторами, допускающими значительное форсирование, снятие второстепенных или неиспользуемых деталей и устройств, изменение способов установки и крепления мотора к корпусу;

индекс - "Р" - глиссера - спортивные суда, оборудованные, как правило, автомобильными двигателями, стационарно установленными в корпус глиссера.

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

Соревнования по водно-моторному спорту проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта приведенными в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

1480531811Л	мотолодка F4S (гонка 10 миль)
1480181811Л	мотолодка P-750
1480251811Н	мотолодка FF - скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)
1480301811Н	мотолодка FF - слалом («Д», 1-5 класс)
1480391811Л	мотолодка PR1
1480401811Л	мотолодка PR2
1480411811Л	мотолодка PR3
1480421811Л	мотолодка PR4
1480261811Л	скутер O-125 (4 гонки x 7,5 миль)
1480271811Л	скутер O-250 (4 гонки x 7,5 миль)
1480111811Л	скутер F1 (4 гонки x 7,5 миль)
1480141811Л	скутер OSY-400 (4 гонки x 7,5 миль)
1480211811Л	глиссер P-2000 (гонка 10 миль)
1480241811Л	глиссер P-2500 (4 гонки x 7,5 миль)
1480231811Л	глиссер P-2500 (гонка 10 миль)
1480451811Л	аквабайк - ранэбаут GP3 кольцевые гонки
1480361811Л	аквабайк - ранэбаут GP2 кольцевые гонки
1480471811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 кольцевые гонки
1480381811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 слалом
1480461811Л	аквабайк - ранэбаут GP2 ралли рейд
1480351811Л	аквабайк - ранэбаут GP1 ралли рейд
1480501811Я	аквабайк - ски дивижин GP3 кольцевые гонки
1480481811Л	аквабайк - ски дивижин GP2 кольцевые гонки
1480371811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 кольцевые гонки
1480511811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 слалом
1480521811Л	аквабайк - ски дивижин GP1 ралли рейд
1480491811Л	аквабайк - фристайл фри
1480281811Н	аквабайк - фристайл 800
1480291811Л	аквабайк HF - полет над водой
1480301811Л	доска с водометом GP1

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

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

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

Участники соревнований по водно-моторному спорту делятся на следующие возрастные группы (таблица № 2).

Таблица № 2

Возрастные группы

Спортивная дисциплина	Класс судна	Возрастная категория	Возраст спортсмена (лет)
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	«Д»	Мальчики и девочки	5-7
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	1 класс	Мальчики и девочки	8-9
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	2 класс	Мальчики и девочки	10-11
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	3 класс	Юноши и девушки	12-13
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	4 класс	Юноши и девушки	14-15
Мотолодка FF – скоростное маневрирование, слалом	5 класс	Юноши и девушки	16-17
Мотолодка	СН-175	Мальчики и девочки	8-14
Мотолодка	JT-250	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-15	Юноши и девушки	10-16
Мотолодка	GT-30	Юноши и девушки	14-18
Аквабайк – скидживин GP3 кольцевые гонки	Скидживин GP3.1	Мальчики и девочки	8-9
Аквабайк – скидживин GP3 кольцевые гонки	Скидживин GP3.2	Мальчики и девочки	10-12
Аквабайк – скидживин GP3 кольцевые гонки	Скидживин GP3.3	Юноши и девушки	13-14
Мотолодки, скутера, глссера	Все классы мотолодок, скутеров, глссеров	Мужчины и женщины	16 лет и старше
Аквабайки	Все классы аквабайков	Мужчины и женщины	15 лет и старше

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

соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, прошедшие комиссию по допуску. Условия допуска к соревнованиям определяются Положением о соревнованиях. «Формула будущего» - международный детско-юношеский класс соревнований на надувных мотолодках с жестким корпусом типа «RIB» (параллельный слалом и скоростное маневрирование).

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

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

«Формула будущего» - самый доступный для подрастающего поколения класс водно-моторного спорта. Это позволяет ему вносить неопределимый вклад в развитие и популяризацию водно-моторного спорта, как в России, так и по всему миру.

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

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «водно-моторный» - укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, игровой деятельностью, повышение их уровня общей культуры, двигательной активности, путем популяризации физической культуры и спорта, здорового и безопасного образа жизни, организация их свободного времени.

Задачи:

1. Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности.
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

3. Образовательные:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике спортивных игр: футбола, баскетбола, настольного тенниса;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи при травмах, спортивном массаже.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приемами в игровых видах спорта.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта - водно-моторный спорт. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ техники водно-моторного спорта, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Возраст обучающихся, на который рассчитана Программа от 5 до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет. Число обучающихся в группе составляет 15 человек. Перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год производится при отсутствии медицинских противопоказаний и сдачи контрольно – переводных нормативов.

Условия отбора обучающихся - допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, каждый претендент должен иметь медицинский допуск.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «водно-моторный» реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Данная Программа рассчитана на 1 год- 46 недель, 6 часов в неделю, итого 276 часов.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел подготовки	Часов в год	
		теория	практика
1.	Учебно-теоретическая подготовка	64	-
2.	Общая физическая подготовка	6	43
3.	Специальная физическая	6	36

	подготовка		
4.	Техническая подготовка	15	24
5.	Тактическая подготовка	4	58
6.	Соревнования	-	14
7.	Итоговый контроль	-	6
	ИТОГО часов	95	181
		276	

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности является первым звеном в системе многолетней подготовки обучающихся. Подготовка детей на данном этапе является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка обучающихся.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – водно-моторного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

УЧЕБНО-ТЕОРИТЕЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-теоретическая подготовка (УТП) имеет целью овладение обучающимися всего объема знаний, необходимого для практического освоения двигательных навыков, технических приемов по управлению спортивным судном в различных погодных условиях и тактикой ведения гонки.

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

Темы учебно-теоретической подготовки:

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

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

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

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

5.Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по водно-моторному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Основные правила соревнований: регистрация участников, стартовый номер, этапы соревнований, схемы прохождения трасс, значение флагов, судьи. Разрядные требования по водно-моторному спорту.

Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам. Нарушение правил. Оформление мест соревнований. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общеразвивающие упражнения.

1. Строевые упражнения:

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

3. Упражнения с предметами:

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

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

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

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

Упражнения на развитие физических качеств:

1. Упражнения на развитие общей выносливости.

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

2. Упражнения на развитие быстроты.

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

- спортивные игры;

3. Упражнения на развитие ловкости.

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

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

- спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис

- эстафеты, подвижные игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

К комплексу специальных физических качеств относятся:

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

1. Развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость вырабатывается и совершенствуется:

- средствами ФП: имитация откренивания на тренажере, сериями по 5-15 мин. в зависимости от позы, этапа и уровня подготовки спортсмена;
- средствами СП: проведение в тренировочные дни по 4-5 гонок на стандартной дистанции.
- управление румпельной моторной лодкой – проход по трассе маневрирования международного гоночного класса «Формула будущего» на румпельной лодке с мотором мощностью от 5 до 8 л.с.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества вырабатываются и совершенствуются:

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая и тактическая подготовка имеют целью практическое освоение обучающимися двигательных навыков и целостных приемов по управлению спортивным судном в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитание морально-волевых и специально психологических качеств для достижения результата.

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

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

Эффективность прохождения дистанции зависит:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена на старте.

3. 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.

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

СОРЕВНОВАНИЯ

Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», для данной возрастной категории.

Дети, начинающие занятия по Программе, познают основы техники водно-моторного спорта. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в процессе изучения водно-

моторного спорта. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между учебно-тренировочными годами) проводится в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел подготовки	Всего часов	количество часов по месяцам											
		окт.	ноя.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	сентябрь
Учебно-теоретическая подготовка	64	6	7	7	8	7	7	6	6	3	3	1	3
Общеспортивная подготовка	49	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	4	3
Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4
Техническая подготовка	39	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
Тактическая подготовка	62	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	4	4
Соревнования	14	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	4	3
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3

ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется с помощью сочетания очной и очно-заочной формы обучения.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, лекции и беседы, просмотр спортивных видеофильмов и соревнований. При благоприятных погодных условиях стоит больше внимания уделить практическим занятиям на воде в весенне-летний период, а осенью и зимой изучать теоретические основы водно-моторного спорта.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером - преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (учебно-тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе во время официальных нерабочих праздничных дней в РФ, очередного отпуска, выездов на соревнования (командировании), выездов на тренировочные мероприятия, ограничительных мер по санитарно-эпидемиологическому благополучию (карантину), больничного тренера-преподавателя проводятся в спортивно-

оздоровительных группах в следующем режиме:

-на основании плана учебно - тренировочных занятий для самостоятельного освоения обучающимися (онлайн). Примерный план учебно- тренировочного занятия приведён в Приложении № 2.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 астрономических часа, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения переводных нормативов согласно своему возрасту в конце учебно-тренировочного года.

Для реализации Программы используются средства обучения, представленные в Таблице № 4, Таблице № 5 и Таблице № 6.

Таблица № 4

Спортивный инвентарь и оборудование

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество (шт)
Громкоговоритель рупорный (Мегафон)	1
Двигатель М9.8BS (к моторной лодке)	1
Лодочный мотор Mercury F8M	1
Малогобаритная лодка (РИБ "Форель С-260")	1
Мотолодка FFAквамаран 320 TR Luxe	1
Мотор "ВОЛГАРЬ"	1
Навигатор Gamin Exter	1
Радиостанция	1
Скамья гимнастическая	2
Тренажер-перекладина навесной для шведской стенки	2
Тренажер для приседаний DFC Sissy Squat	1
Шведская стенка	1

Таблица № 5

Спортивная экипировка

Наименование спортивной экипировки	Количество
Спасательный жилет СПОРТ	10
Шлем защитный RACER R-121	2

Таблица № 6

Учебно - методические материалы

Наименование учебно - методических материалов
Сайт Минспорта России. http://www.minsport.gov.ru/ (Министерство спорта РФ);
Сайт ФВМСР: https://www.fwmsrussia.ru/ (Федерация водно-моторного спорта России).
Атаманов В. Н., Атаманов С. В., Беляевский А. А. Водно-моторный спорт
Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник
Приказ Минспорта России № 382 от 25.04.2022г «Об утверждении правил вида спорта «водно-моторный спорт»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- историю развития водно-моторного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях водно-моторным спортом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий водно-моторным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) *В области вида спорта водно-моторный спорт:*

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области специальных навыков:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для водно-моторного спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в водно-моторном спорте средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

6). *В области спортивного и специального оборудования:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования по водно-моторному спорту;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания ремонта спортивного и специального оборудования.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации (при проведении итоговой аттестации при завершении обучения по образовательной программе).

Результативность прохождения подготовки по Программе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической подготовке представлены в Приложении № 1. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам и оценивает, будет ли переведен обучающийся на следующий учебно-тренировочный год или нет.

к Программе по виду спорта «водно-моторный спорт»

Нормативы по общей физической и специальной подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Возраст обучающегося		
			5-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
1.	Выносливость	Бег 400 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Плавание 25 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		Плавание 50 метров	-	-	Без учета времени
2.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз (юноши)	Не менее 10 раз (юноши)	Не менее 12 раз (юноши)
			Не менее 5 раз (девушки)	Не менее 5 раз (девушки)	Не менее 8 раз (девушки)
3.	Сила	Подтягивания на перекладине (для юношей)	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз
		Подъем туловища, лежа на спине (для девушек)	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
		Приседания за 15 сек.	Не менее 8 раз (юноши) Не менее 6 раз (девушки)	Не менее 10 раз (юноши) Не менее 8 раз (девушки)	Не менее 12 раз (юноши) Не менее 10 раз (девушки)
4.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 100см	Не менее 120см	Не менее 150 см

Примерный план учебно- тренировочного занятия

МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ»

ТЕМА ЗАНЯТИЯ.

Поддержание физической формы обучающихся.

РАЗМИНКА.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. Подъем рук и колен. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.
4. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
5. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
6. Исходное положение - правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

- Накат справа с перемещением вправо (с правого угла стола и с середины стола) – 10 серий по 30 повторов.
- Накат слева с перемещением влево (с левого угла стола и с середины стола)– 10 серий по 30 повторов.
- Кенгуру – 4 серии по 20 прыжков.

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 2 минуты.

СФП:

- Прыжки на правой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки на левой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки через верёвочку – 4 серии по 30 прыжков.

ОФП:

- Поднимание ног из положения лёжа – 40 раз.
- Пресс – 4 серии по 20 раз.
- Отжимания – 4 серии по 20 раз.
- Планка на прямых руках – 4 серии по 20 секунд.

РАСТЯЖКА

1. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

2. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

3. Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.