

Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
_____ Т.В. Сорокина
Приказ № 238
от «28» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Водно-моторный спорт»
Направленность: спортивно-техническая
Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Амерханов Руслан Гусманович
педагог дополнительного образования

Казань, 2024

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	<i>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани</i>
2	Полное название программы	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водно-моторный спорт»</i>
3	Направленность программы	<i>физкультурно-спортивная</i>
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО должность	<i>Амерханов Руслан Гусманович Педагог дополнительного образования</i>
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	<i>3 года</i>
5.2	Возраст обучающихся	<i>12-16 лет</i>
5.3	Характеристика программы: тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная общеразвивающая</i>
5.4	Цель программы	<i>создание условий на осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее личностное развитие.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Форма обучения: очная. Методы обучения: словесные, наглядные, практические</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Сдача нормативов по специальной физической подготовке и контрольные заезды на аквабайках</i>
8	Результативность реализации программы	<i>Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся</i>
9.	Место проведения	<i>МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани</i>
10.	Дата утверждения и последней корректировки	<i>28.08.2025г.</i>

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водно-моторный спорт» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства РФ от 1.07.2025 года № 1745-Р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р»
5. Национальный проект «Молодежь и дети»
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)
7. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 года

№ 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

11. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

12. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

13. Устав образовательной организации;

14. Локальные нормативные акты образовательной организации.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация даёт учащимся раннюю профессиональную ориентацию, помогает им сориентироваться в выборе будущей профессии. Обучение по программе помогает формировать такие важные качества, как инициатива, трудолюбие, ответственность и самостоятельность, адаптироваться в коллективе сверстников, постоянно решая для группы задачи. Всё перечисленное выше пригодится учащемуся вне зависимости от выбранного им в дальнейшем пути.

Водно-моторный спорт относится к видам спорта, осуществляемых в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от учащихся таких черт характера, как: физическая выносливость, координация, высокая скорость реакции. Основу водно-моторного спорта составляют действия по

управлению специальным спортивным судном. Спортивный результат, помимо физических качеств, так же обусловлен и умением эффективно управлять спортивным судном, хорошо разбираться в технико-материальной базе.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что учащиеся в процессе обучения получают знания не только в области физической культуры и спорта и навыками управления спортивным судном, но и учатся разбираться в видах и устройствах различных моторных судов.

Цель программы – создание условий на осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее личностное развитие.

Задачи:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям водно-моторным спортом;
- обучить навыкам водно-моторного спорта;
- формирование знаний, умений и навыков для безопасного нахождения человека в природной среде;
- ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
- познакомить учащихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

Развивающие:

- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие у учащихся наблюдательности, внимания, мышления, памяти;
- развитие организаторских и лидерских качеств;
- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого стимула к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизнью, позитивного досуга;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных личностей;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям водно-моторным спортом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Адресат. Программа разработана для учащихся 10-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий в выбранном виде деятельности и желающих заниматься водно-моторным спортом.

Программа рассчитана на 144 часа в год (72 занятия) на три года обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) на весь период реализации курса обучения.

Срок реализации программы – 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Форма обучения – очная. Основными **формами занятий** в объединении являются: групповые, практические занятия, лекции и беседы, участие в соревнованиях различного уровня. При благоприятных погодных условиях занятия проводятся на воде в весеннее-летний период, а осенью и зимой изучаются теоретические основы водно-моторного спорта в учебных кабинетах Центра.

Реализация программы осуществляется с помощью следующих **методов**:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции, рассказ);
- наглядные (показ иллюстраций и устройств оборудования, показ педагогом техники и приёмов);

- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях).

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

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

- историю развития водно-моторного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и 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 учащихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащихся 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 избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, 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.

Формами контроля, определяющими успешность реализации данной Программы являются: промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке на первом году обучения и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные заезды на аквабайках на втором и третьем годах обучения; оценки результатов выступления на соревнованиях.

Данная Программа помогает учащимся научиться основам техники водно-

моторного спорта, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

**Календарно - тематический план
1-го года обучения**

№ п.п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	опрос
2.	Теоретическая подготовка	72	-	72	текущий контроль
2.1	История водно-моторного спорта	2	-	2	опрос
2.2	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	14	-	14	опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Классификация маломерных судов	14	-	14	опрос, педагогическое наблюдение
2.4	Устройство корпуса	14	-	14	опрос, педагогическое наблюдение
2.5	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	14	-	14	опрос, педагогическое наблюдение
2.6	Технико-тактическая подготовка	14	-	14	опрос, педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	-	32	32	выполнение упражнений
4	Спортивные игры	-	20	20	педагогическое наблюдение
5	Тренировочные заезды	4	10	14	педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	ИТОГО:	80	64	144	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.).

Теория: Знакомство с группой. Введение в учебный план программы 1-го года обучения, определение целей и задач. Правила поведения на занятиях: практических, при работе с наглядными пособиями, при выполнении

упражнений по общей физической подготовке. Сохранность материально-технической базы.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (72 ч.).

Тема 1. История водно-моторного спорта.

Теория: 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.

Тема 2. Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов.

Теория: Системы набора корпуса. Штевни, киль, шпангоуты, переборки, бимсы, пиллерсы, другие элементы набора, их назначение, расположение, конструкция. Наружная обшивка и палубный настил, назначение, расположение, способы крепления. Люки, горловины, их закрытие. Надстройки. Материалы, используемые для изготовления корпусов маломерных судов.

Тема 3. Классификация маломерных судов.

Теория: Классификация маломерных судов по району плавания (бассейну), назначению, типу двигателя и движителя, материалу корпуса, режиму движения и т.д. Формула класса. В России соревнования проводятся в следующих классах судов: СН-175, СН-250, СН-350, С-350, С-500, S-550, СТОК-350, ОН-350, ОН-500, Р-1000, Р-1500, Р-2000, Р-2500, О-500, Т-550, GT-15, JT-250, Formula Future.

Тема 4. Устройство корпуса.

Теория: Классификация аквабайков и маломерных судов. Корпус, работа двигателя, запуск мотора, водомёт (устройство для обеспечения хода), руль, дополнительные устройства. Особенности современных гидроциклов. Виды моторов. Сфера применения. Формы обводов корпуса. Главные размеры и элементы судна.

Тема 5. Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов.

Теория: Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов и гидроциклов. Понятие о теоретическом чертеже корпуса судна и гидроцикла. Коэффициенты полноты корпуса. Водоизмещение, единицы измерения. Грузоподъемность. Плавуемость, устойчивость, непотопляемость. Элементы волны. Качка, ее виды, плавность и амплитуда качки. Ходовые и маневренные качества аквабайка и гидроцикла (ходкость, устойчивость на курсе, поворотливость, инерция). Скорость, дальность плавания и автономность.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техничко-тактическая подготовка имеет 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 специальных психологических качеств для достижения результата.

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

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (32 ч.).

Практика: Строевые упражнения: построение, выполнение команд (становись, равняйся, смирно, отставить, направо, налево, вольно, шагом марш, бегом марш, разойдись, расчёт группы по порядку, расчёт на первый-второй, повороты на месте, движение строевым шагом, обычным бегом; движение на внутренней и внешней стороне стопы, на пятках, на носках; основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс, ступни параллельно). Общие понятия: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина строя, глубина строя, дистанция, интервал.

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.

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

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

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 на развитие ловкости:

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

- упражнения в парах: броски мячей из различных исходных положений.

Раздел 4. Спортивные игры (20 ч.).

Практика: Спортивные эстафеты, подвижные игры, спортивные игры: футбол.

Раздел 5. Тренировочные заезды (14 ч.).

Практика: Овладение необходимыми знаниями и практическими навыками управления спортивным судном, необходимыми для совершенствования в избранном виде деятельности. Тренировочные заезды проходят в акватории реки Казанки.

Раздел 6. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и контрольные заезды на аквабайках.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после первого года обучения могут знать:

- технику безопасности на теоретических и практических занятиях;
- историю развития водно-моторного спорта в России и за рубежом;
- устройство и обслуживание маломерных моторных судов;
- классификацию маломерных моторных судов.

Учащиеся после первого года обучения могут уметь:

- определять виды и типы моторных судов;
- определять устройство корпуса моторных судов;
- выполнять общие физические упражнения;
- управлять маломерным моторным судном с педагогом.

Календарно-тематический план
2-го года обучения

№ п.п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1	опрос
2	Теоретическая подготовка	42	1	43	
2.1	Техника безопасности во время проведения занятий по водно-моторному спорту. Оказание первой доврачебной помощи.	3	1	4	опрос, педагогическое наблюдение
2.2	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	10	-	10	опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Электрооборудование маломерных судов	8	-	8	опрос, педагогическое наблюдение
2.4	Такелажные работы	8	-	8	опрос, педагогическое наблюдение
2.5	Техническое обслуживание маломерных судов	10	-	10	опрос, педагогическое наблюдение
2.6	Спортивный инвентарь. Материально-техническое оборудование.	1	-	1	опрос, педагогическое наблюдение
2.7	Планирование спортивной подготовки	2	-	2	опрос, педагогическое наблюдение
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	30	30	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4	Спортивные игры	-	20	20	выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	4	20	24	педагогическое наблюдение
6	Тренировочные заезды	-	22	22	педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт

ИТОГО:	49	95	144	
---------------	-----------	-----------	------------	--

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 ч.).

Введение в учебный план программы 2-го года обучения, определение целей и задач. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (43 ч.).

Тема 1. Техника безопасности во время проведения занятий по водно-моторному спорту. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Правила поведения в лодке или на аквабайке, действия учащегося в случае, если лодка или аквабайк остановились, перевернулись. Оказание помощи перевернувшемуся спортсмену. Выбор места для занятий зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость маломерного судна. Правила безопасности поведения на воде. Изучение инструкции по оказанию первой доврачебной помощи. Приёмы искусственного дыхания.

Тема 2. Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов.

Теория: Виды судов. Предназначение судов. Особенности судов.

Тема 3. Электрооборудование маломерных судов.

Теория: Виды судовых электрических сетей: силовая, освещения, управления, сигнализации. Общие требования к электропроводке. Понятие о сопротивлении изоляции, порядок и правила его измерения, установленные нормы сопротивления изоляции электрооборудования судов.

Источники питания бортовой сети. Судовые электрические машины (генераторы, электродвигатели). Аварийное электропитание, аварийное освещение. Аккумуляторы. Правила эксплуатации аккумуляторных батарей. Судовые сигнальные огни.

Технические требования к электрооборудованию маломерных судов.

Техника безопасности при обслуживании электрооборудования.

Тема 4. Такелажные работы.

Теория: Предметы такелажного снабжения (блоки, гаки, скобы, обухи, рымы, коуши, такелажные цепи) и их применение. Такелажный инструмент. Тросы (стальные, комбинированные, растительные, из искусственных волокон) и их применение. Разрывная и рабочая прочность троса. Сплесни и огоны. Такелажные цепи.

Назначение и способы вязания наиболее используемых морских узлов (прямой, рифовый, шкотовый, брамшкотовый, беседочный, шлюпочный, выбленочный, задвижной штык, простой штык, штык со шлагом, рыбацкий штык, удавка, удавка со шлагом, буйрепный, плоский узел и др.).

Тема 5. Техническое обслуживание маломерных судов.

Теория: Виды и периодичность технического обслуживания и ремонтов моторных маломерных судов. Основные сведения о доковании. Доки и слипы.

Защита корпуса от обрастания и коррозии. Организация и проведение окрасочных работ на судне. Подготовка стальных, алюминиевых, оцинкованных, деревянных и стеклопластиковых поверхностей. Грунты, краски, лаки, эмали. Меры безопасности при проведении окрасочных работ.

Электрохимическая защита корпуса.

Рекомендации по уходу за моторными маломерными судами и их хранению.

Тема 6. Спортивный инвентарь. Материально-техническое оборудование.

Теория: Общая характеристика материально-технической базы. Правила внутреннего распорядка и пользования материально-технической базой. Правила хранения спортивного инвентаря. Экипировка для соревнований. Одежда и обувь учащихся во время различных видов тренировок. Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к

соревнованиям. Самостоятельная подготовка к началу практической тренировки.

Тема 7. Планирование спортивной подготовки.

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

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (30 ч.).

Практика: В содержание занятий входят: общеразвивающая (основная) гимнастика.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Гимнастические упражнения без снарядов: для рук и плечевого пояса; для туловища, для ног; элементы акробатики; упражнение с сопротивлением.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие.

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

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи: преимущественное развитие качеств и навыков, наиболее необходимых спортсмену водно-моторнику; избирательное развитие группы мышц, несущих основные нагрузки при занятиях водно-моторным спортом.

Перечень упражнений по специальной физической подготовке:

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

Упражнения для развития силы у мальчиков и юношей:

- ходьба, бег и прыжки разных модификаций;
- ходьба или бег на руках, партнер по паре держит за ноги («тачка»). То же, преодолевая намеренное притормаживание партнера;
- упражнения для развития силы кисти. Сжать изо всех сил малый упругий мяч, затем расслабить кисть. Выполнить те же упражнения, используя кистевой ручной эспандер;
- подтягивание на любой доступной перекладине или кольцах до уровня подбородка, груди, до касания ее шеей сзади широким хватом, узким хватом, на одной руке, удерживая ноги, согнутые в тазобедренных суставах под углом 90° , подъем силой в упор;
- подтягивание с грузом (зажав между ног любой подходящий для этого предмет; надев специальный пояс с карманами для регулируемых отягощений; с усиленным отягощением в виде партнера и т. д.);
- вис на руках, удерживая поднятые вперед ноги, с разведением ног в стороны, с усиленным грузом на ногах, с удержанием ног под углом 90° ;
- вис на руках, согнутых в локтевых суставах под углом 90° ;
- вис на согнутых руках, удерживая согнутые в тазобедренных суставах ноги под углом 90° ;
- отжимание в упоре лежа на кулаках, на пальцах, с хлопком в ладоши перед грудью, руки на полу, ноги на скамейке, руки на полу, ноги на плечах партнера, в стойке на руках, прислонив ноги к стене;
- приседание на обеих ногах, на одной ноге, с опорой и без опоры, с выпрыгиванием вверх, вперед, назад, влево, вправо, с поворотом, с вращением, с грузом, с партнером;

- взаимное перетягивание партнера, взявшись за руки, - стоя, сидя или лежа.
- выталкивание партнера за определенную границу грудью.

Упражнения для развития силы у девушек:

Во время занятий девушки могут использовать упражнения юношей без отягощений, с малым весом или минимальным грузом не более 30-40% от максимального веса. Начинать с 6-8 повторений, с 10 сек. удержания и более.

- упражнение планка на предплечьях от 60 сек. и более;
- поза планки на прямых руках;
- поза планки на согнутых руках;
- поза боковой планки на одной руке;
- поза планки на одной ноге;
- поза планки на одной руке и ноге;
- поза планки лицом вверх (обратная планка);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- сгибание и разгибание рук стоя на коленях;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- приседания;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- приседание на одной ноге;
- подъем ног в висе (на перекладине);
- прыжки через скакалку 10-15 сек.

Раздел 4. Спортивные игры (20 ч.).

Практика: Силовые игры на фоне состязательного азарта: «Петушиный бой», «Бой всадников», армрестлинг. Спортивные эстафеты с перетягиванием каната, с клюшками и мячами, скакалками и др. Спортивная игра футбол.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (24 ч.).

Теория: Определение понятия «техника», значение техники в водно-моторном спорте. Характеристика основных элементов спортивного вождения судна.

Практика: Посадка, запуск мотора, выход на воду, прогрев мотора, набор скорости, разгон, вход в стартовые ворота, повороты, прямые, финиш, подход к пирсу, остановка. Посадка гонщика в судне. Потеря управляемости и устойчивости судна (опрокидывание) и приёмы восстановления их. Силы действующие на судно во время движения (соприкосновение судна с водой, ветер, волнение воды и т.д.). Выполнение поворотов на судах различных классов. Скорость судна на прямой и на повороте. Техника старта и финиша. Определение понятия «тактика», её значение в водно-моторном спорте. Взаимосвязь тактики с техникой. Технические приёмы в различных соревнованиях по водно-моторному спорту. Тактические приёмы в зависимости от вида соревнований, класса судна, длины трассы и её формы, состава участников, метеорологических условий, акваторий и системы зачёта. Цели и задачи тактической подготовки водно-моторников. Определение индивидуальной и командной тактики. Роль педагога в определении тактики гонщика. Составление тактического плана предстоящих соревнований, гонок. Изучение акваторий соревнований, комплектование команды и т.д. Изменение тактического плана в ходе соревнований в зависимости от сложившейся обстановки. Анализ проведённого заезда, соревнования, выводы. Техника и тактика как одно целое. Техника и тактика гонок: подготовка двигателя к запуску, запуск, прогрев мотора, предстартовое время, старт, разгон, набор скорости, движение по прямой и на повороте, преследование, обгон, отрыв от преследователя, финиш. Техника и тактика прохождения поворота, снижение скорости перед поворотом и выход на прямую. Определение темпа соревнований по кругам. Составление тактико-технических планов во время соревнований. Изучение техники и тактики спортивного вождения судна. Дозировка упражнений на учебно-тренировочном занятии. Выявление и устранение ошибок. Техника безопасности при движении на трассе.

Раздел 6. Тренировочные заезды (22 ч.).

Практика: Получение необходимых знаний и практических навыков управления спортивным судном, необходимых для совершенствования в

избранном виде деятельности. Тренировочные заезды проходят в акватории реки Казанки. Отбор учащихся для участия в районных, городских и республиканских соревнованиях.

Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и контрольные заезды на аквабайках.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после второго года обучения могут знать:

- технику безопасности на теоретических и практических занятиях;
- электрооборудование маломерных судов;
- предметы такелажного снабжения;
- виды экипировки для занятий и соревнований;
- правила техники и тактики гонок.

Учащиеся после второго года обучения могут уметь:

- применять индивидуальные навыки пилотирования спортивным судном;
- выполнять основные элементы вождения спортивного судна;
- выполнять технические и тактические приёмы при заездах на спортивном судне;
- оказать доврачебную медицинскую помощь;
- подготовить двигатель к запуску.

**Календарно-тематический план
3-го года обучения**

№ п.п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	32	-	32	
2.1	Правила соревнований по водно-моторному спорту, организация и проведение	4	-	4	опрос
2.2	Одежда и снаряжение для водно-моторного спорта	2	-	2	опрос
2.3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание само- и взаимопомощи	2	-	2	опрос
2.4	Техника пилотирования спортивного судна и её совершенствование	4	-	4	опрос, педагогическое наблюдение
2.5	Лоция и судовождение	4	-	4	опрос
2.6	Рабочий процесс 2-х и 4-х тактных двигателей, требования, предъявляемые к ним	4	-	4	опрос
2.7	Моторные топлива, масла и смазки	4	-	4	опрос
2.8	Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам	8	-	8	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	46	46	выполнение упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	10	50	60	педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	ИТОГО:	46	98	144	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.).

Введение в учебный план программы 3-го года обучения, определение целей и задач. Безопасное поведение на улице по пути следования на занятия и

домой. Правила дорожного движения. Правила поведения на теоретических и практических занятиях. Правила поведения на воде, на льду.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (32 ч.).

Тема 1. Правила соревнований по водно-моторному спорту, организация и проведение.

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

Тема 2. Одежда и снаряжение для водно-моторного спорта.

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

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание само- и взаимопомощи.

Теория: Гигиена. Общие гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Режим сна и отдыха. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде, обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила их применения. Понятие о заразных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Несовместимость употребления спиртных напитков с занятиями спортом. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировках спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние.

Тема 4. Техника пилотирования спортивного судна и её совершенствование.

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

Тема 5. Лоция и судовождение.

Теория: Виды, характер и дистанции. Речная лоция. Река и её элементы. Речная терминология. Свойства речного потока, влияющие на судовождение. Глубина судового хода. Определение глубин по картам и естественным приметам. Ориентирование при плаваниях. Морская лоция. Средства навигации. Оборудование морских путей. Навигационные опасности, фарватеры. Ограждение естественных навигационных опасностей. Ограждение искусственных каналов и естественных фарватеров. Ограждение районов свалки грунта и затонувших судов. Ограждение районов рыбной ловли. Маяки

и их значение. Различие маяков. Сигнализация и связь. Флажный семафор и световая сигнализация. Судовые огни и знаки. Такелажное дело.

Тема 6. Рабочий процесс 2-х и 4-х тактных двигателей, требования, предъявляемые к ним.

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

Тема 7. Моторные топлива, масла и смазки.

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

Тема 8. Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам.

Теория: Типы моторов в зависимости от характера их использования:

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

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

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

подвесного мотора и способы их устранения. Уход за мотором. Зимнее хранение, консервация и расконсервация. Обкатка лодочного мотора. Стационарный двигатель. Двигатель. Устройство двигателя внутреннего сгорания. Цилиндры (блок), кривошипно-шатунный механизм, распределительный механизм. Агрегаты, обслуживающие двигатель. Зажигание, генератор, стартер, их назначение, устройство. Блок цилиндров. Наименование отдельных элементов блока цилиндров. Маховик. Назначение, материал. Способы запуска двигателя. Газораспределение. Устройство клапанных механизмов. Схема расположения клапанов. Распределительный вал. Фазы газораспределения. Влияние фаз газораспределения на мощность двигателя. Температурный режим двигателя. Охлаждение двигателя. Схемы охлаждения судовых двигателей (открытая и замкнутая). Смазка двигателя. Система смазки. Применяемые системы. Работа системы смазки и её устройство. Особенности масляных систем судовых двигателей. Охлаждение масла. Масляные радиаторы. Сорты масел, применяемых для смазки двигателя. Карбюрация. Горючее, применяемое в двигателях, его свойства. Процесс приготовления рабочей смеси в двигателе. Принцип работы карбюратора. Устройство карбюратора. Карбюраторы гоночных моторов, их особенности и условия работы. Уход за карбюратором. Бензобак и бензопроводы. Бензофильтры и отстойники. Требования, предъявляемые к ним. Бензонасос, его устройство. Электрооборудование. Способы зажигания рабочей смеси в цилиндрах двигателя. Источники электрического тока. Аккумулятор, его назначение и устройство. Детали и устройство электронных систем зажигания. Схемы батарейного зажигания. Устройство магнето. Принцип работы. Требования, предъявляемые к магнето. Надёжность работы на больших оборотах. Пусковое устройство. Электростартёр, его устройство. Линия гребного вала. Редуктор. Назначение, устройство. Упорные подшипники, сальники. Дейдвуд, его назначение и устройство.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (46 ч.).

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 учащихся.

Практика: Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал и т.д. Рапорт, выполнение команд, повороты на месте, в движении, движение строевым, обычным шагом бегом.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса – одновременные и переменные движения руками из различных исходных положений – сгибание и разгибание, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении; упражнения в одиночку и в парах – с сопротивлением партнера; разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища – вращение туловища вправо, влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук; наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову лежа лицом вниз – различные пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, одновременным движением рук, ног; из положения лежа лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами. Медленный подъем и опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор присед;

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

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

Упражнения с предметами:

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

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения на развитие общей выносливости:

- бег/ходьба – длинный равномерный бег; чередование быстрой ходьбы, совершение пеших туристических походов;
- лыжи – бег на лыжах, участие в соревнованиях, длинные переходы на лыжах;
- дополнительно: езда на велосипеде на длинные расстояния; гребля на спортивных лодках и ялах.

Примечание: нагрузка должна соответствовать этапу подготовки и контрольным нормативам.

Упражнения на развитие быстроты: бег – рывками с места на 10-15м; на время – короткие отрезки 30-50м; бег на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени; бег по наклонной плоскости; прыжки в длину и в высоту с места; упражнения со скакалками; спортивные игры – футбол, ручной мяч;

Упражнения на развитие ловкости:

- элементами акробатики – кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);
- упражнения в парах – зеркальное выполнение движений, броски мячей из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнений с предметами совместно в парах;
- спортивные игры – ручной мяч, волейбол;
- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

Специальная физическая подготовка. Целью специальной физической подготовки 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 общей физической подготовки 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 учащимися 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.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (60 ч.).

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

Обучение и тренировка вождению спортивных судов.

В содержание темы преобладающим является практическое обучение вождению судов в упрощённых условиях. Выполнение технических приёмов запуска двигателя.

Практика: Отход от причала. Выполнение команд: осмотришь, заводи, оттолкнуть нос, осмотреть борт, малый вперёд. Подход к причалу. Выполнение команд: подойти к причалу, малый ход, стоп, кранцы, глуши мотор, выходи.

Движение прямым курсом. Отработка этого упражнения включает в себя следующие элементы:

- выбор посадки во время движения по прямой;
- выбор правильной центровки корпуса во время движения по прямой;
- отработка регулировки мотора по приборам;
- выбор кратчайшего пути.

Отработка поворотов. Подготовка к старту. Прохождение предстартовой зоны. Изучение техники и тактики маневрирования в предстартовой зоне. Взятие старта. Совершенствование техники и тактики 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 учащихся к специализации в том или ином классе судов.

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

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

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа прохождения дистанции, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической

настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Участие в соревнованиях является важной и неотъемлемой частью реализации данной программы. Соревнования, как метод, должны быть в основе планирования всей работы, т.к. они воспитывают морально - волевые качества: настойчивость, уверенность, хладнокровие и выдержанность, смелость и самообладание, чувство коллективизма и ответственности за свои действия. Элементы соревнований можно применять в различных условиях на каждом практическом занятии.

Судейская и инструкторская практика. Составление положения о соревнованиях по водно-моторному спорту на первенство Центра, группы. Участие в судействе соревнований в качестве судей-стажёров. Самостоятельное проведение не менее трёх практических занятий с группой своих товарищей по изучению техники управления судном.

Раздел 5. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация в конце первого полугодия и по окончании освоения данной программы в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и контрольные заезды на аквабайках.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после третьего года обучения могут знать:

- правила соревнований по водно-моторному спорту;
- устройство и классификацию подвесных лодочных моторов;
- требования к одежде и снаряжению для водно-моторного спорта;
- правила гигиены, врачебного контроля.

Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:

- участвовать в судействе соревнований в качестве судей - стажёров;

- применять элементы соревнований на каждом практическом занятии;
- в совершенстве владеть технико-тактическими приёмами водно-моторного спорта;
- определять названия агрегатов и устройств спортивных судов.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Для реализации Программы по водно-моторному спорту необходимо:

- кабинет для проведения теоретических занятий;
- спортивный зал;
- спортивный инвентарь и оборудование (мегафон, флаги (красный, желтый, зеленый, белый, клетчатый, черный), буи для гоночной трассы с грузами и отвесами (красные, желтые, белые, синие), мотолодки, подвесные моторы;
- спортивная форма для учащихся (гоночный комбинезон, защитный шлем, спасательный жилет);
- спортивный инвентарь (скамейка гимнастическая, мячи футбольные, турник, скакалки).

Список литературы

1. Алиев, Ю. Юношеские классы от А до Я: Факультет водномоторника / Ю. Алиев // Катера и яхты. – 1999. – № 2. – С. 24–26.
2. Богданов, П. Состояние российского водно-моторного спорта – удовлетворительное: Старт. Финиш. Победитель / П. Богданов // Катера и яхты. – 2003. – № 3. – С. 98–99.
- 3 Борден, Г. «MerCruiser» изменил представления об управлении катером / Г. Борден // Катера и яхты. – 2011. – № 3. – С. 58–59.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2015.-с.330.
5. Водно-моторный спорт. Пылаев П.А., М., Галарт, 2004 год, 480 с.
6. Зубрицкий, В. Стабилизация движения скоростного судна на волнении: Техника спорту и туризму / В. Зубрицкий // Катера и яхты. – 2002. – № 2. – С. 50–55.
7. Инструкция по эксплуатации подвесных моторов мощностью 8-15 л.с. Издательство Marine Power Europe 2004 г.
8. Манжос Ю.А., Вейнберг В.В., Якушев Л.Н. Водно-моторный спорт. М.: ДОСААФ, 1985. – 303 с.
9. Модели подвесных лодочных моторов. Часть I. Руководство для технического персонала. Издательство MercuryUniversity 2004г.
10. Пылаев П.А. Перспективы водно-моторного спорта / П. Пылаев, Е. Краева // Катера и яхты. – 2011. – № 11. – С. 103.
11. Пылаева Н.Б. Главные соревнования года по водно-моторному спорту в классе «Формула будущего» позади / Н. Пылаева // Катера и яхты. – 2011. – № 6. – 86–88.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания "Академия", 2014г.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

К ним относятся:

- правильный выбор акватории для размещения трассы практических занятий (соревнований);
- закрытие акватории практических занятий (соревнований) для движения всех судов;
- очистка акватории от плавающих предметов.

Педагог несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и при подготовке и проведении практического занятия на воде.

Педагог обязан:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении их от участия в практическом занятии за грубое или систематическое их нарушение.

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

Учащиеся во время проведения занятия на воде обязаны:

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

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

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

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

5. Во время занятия неукоснительно выполнять все указания педагога.

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

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

запрещается:

- выходить на воду без сопровождения педагога;

- выходить на воду без соответствующей теоретической подготовки на берегу;

- выходить на воду без соответствующей экипировки, спасательного жилета;

- выходить на воду до проверки педагогом экипировки учащегося, технической исправности и полной готовности оборудования к эксплуатации;

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;

- загрязнять территорию и акваторию.

Приложение 3

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Классификация маломерных судов	2 часа
3	Классификация маломерных судов	2 часа
4	Классификация маломерных судов	2 часа
5	Классификация маломерных судов	2 часа
6	Классификация маломерных судов	2 часа
7	Классификация маломерных судов	2 часа
8	История водно-моторного спорта	2 часа
9	Классификация маломерных судов	2 часа
10	Устройство корпуса	2 часа
11	Устройство корпуса	2 часа
12	Устройство корпуса	2 часа
13	Устройство корпуса	2 часа
14	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
15	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
16	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
17	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
18	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
19	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
20	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
21	Устройство корпуса	2 часа
22	Устройство корпуса	2 часа
23	Устройство корпуса	2 часа
24	Общая физическая подготовка	2 часа
25	Общая физическая подготовка	2 часа
26	Общая физическая подготовка	2 часа
27	Общая физическая подготовка	2 часа
28	Общая физическая подготовка	2 часа
29	Общая физическая подготовка	2 часа
30	Общая физическая подготовка	2 часа
31	Общая физическая подготовка	2 часа
32	Спортивные игры	2 часа
33	Спортивные игры	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа

36	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
38	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
39	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
40	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
41	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
42	Основы теории судна. Эксплуатационные и маневренные качества маломерных судов	2 часа
43	Общая физическая подготовка	2 часа
44	Общая физическая подготовка	2 часа
45	Общая физическая подготовка	2 часа
46	Общая физическая подготовка	2 часа
47	Общая физическая подготовка	2 часа
48	Общая физическая подготовка	2 часа
49	Общая физическая подготовка	2 часа
50	Общая физическая подготовка	2 часа
51	Спортивные игры	2 часа
52	Спортивные игры	2 часа
53	Спортивные игры	2 часа
54	Спортивные игры	2 часа
55	Спортивные игры	2 часа
56	Спортивные игры	2 часа
57	Спортивные игры	2 часа
58	Технико-тактическая подготовка	2 часа
59	Технико-тактическая подготовка	2 часа
60	Технико-тактическая подготовка	2 часа
61	Технико-тактическая подготовка	2 часа
62	Технико-тактическая подготовка	2 часа
63	Технико-тактическая подготовка	2 часа
64	Технико-тактическая подготовка	2 часа
65	Тренировочные заезды	2 часа
66	Тренировочные заезды	2 часа
67	Тренировочные заезды	2 часа
68	Тренировочные заезды	2 часа
69	Тренировочные заезды	2 часа
70	Тренировочные заезды	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Тренировочные заезды	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивный инвентарь. Материально-техническое оборудование.	2 часа
2	Техника безопасности во время проведения занятий по водно-моторному спорту. Оказание первой доврачебной помощи.	2 часа
3	Технико-тактическая подготовка	2 часа
4	Технико-тактическая подготовка	2 часа
5	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
6	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
7	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
8	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
9	Устройство и техническое обслуживание маломерных моторных судов	2 часа
10	Электрооборудование маломерных судов	2 часа
11	Электрооборудование маломерных судов	2 часа
12	Электрооборудование маломерных судов	2 часа
13.	Электрооборудование маломерных судов	2 часа
14	Такелажные работы	2 часа
15	Такелажные работы	2 часа
16	Такелажные работы	2 часа
17	Такелажные работы	2 часа
18	Техническое обслуживание маломерных судов	2 часа
19	Техническое обслуживание маломерных судов	2 часа
20	Техническое обслуживание маломерных судов	2 часа
21	Техническое обслуживание маломерных судов	2 часа
22	Техническое обслуживание маломерных судов	2 часа
23	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
24	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
25	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
26	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
27	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
28	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
29	Спортивные игры	2 часа
30	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
31	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
32	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
33	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Спортивные игры	2 часа
36	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
38	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа

39	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
40	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
41	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
42	Спортивные игры	2 часа
43	Спортивные игры	2 часа
44	Спортивные игры	2 часа
45	Спортивные игры	2 часа
46	Спортивные игры	2 часа
47	Спортивные игры	2 часа
48	Спортивные игры	2 часа
49	Планирование спортивной подготовки	2 часа
50	Техника безопасности во время проведения занятий по водно-моторному спорту. Оказание первой доврачебной помощи.	2 часа
51	Технико-тактическая подготовка	2 часа
52	Технико-тактическая подготовка	2 часа
53	Технико-тактическая подготовка	2 часа
54	Технико-тактическая подготовка	2 часа
55	Технико-тактическая подготовка	2 часа
56	Технико-тактическая подготовка	2 часа
57	Технико-тактическая подготовка	2 часа
58	Технико-тактическая подготовка	2 часа
59	Технико-тактическая подготовка	2 часа
60	Технико-тактическая подготовка	2 часа
61	Тренировочные заезды	2 часа
62	Тренировочные заезды	2 часа
63	Тренировочные заезды	2 часа
64	Тренировочные заезды	2 часа
65	Тренировочные заезды	2 часа
66	Тренировочные заезды	2 часа
67	Тренировочные заезды	2 часа
68	Тренировочные заезды	2 часа
69	Тренировочные заезды	2 часа
70	Тренировочные заезды	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Тренировочные заезды	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Технико-тактическая подготовка	2 часа
3	Технико-тактическая подготовка	2 часа
4	Технико-тактическая подготовка	2 часа
5	Технико-тактическая подготовка	2 часа
6	Технико-тактическая подготовка	2 часа
7	Технико-тактическая подготовка	2 часа
8	Технико-тактическая подготовка	2 часа
9	Технико-тактическая подготовка	2 часа
10	Технико-тактическая подготовка	2 часа
11	Технико-тактическая подготовка	2 часа
12	Технико-тактическая подготовка	2 часа
13.	Технико-тактическая подготовка	2 часа
14	Технико-тактическая подготовка	2 часа
15	Правила соревнований по водно-моторному спорту, организация и проведение	2 часа
16	Одежда и снаряжение для водно-моторного спорта	2 часа
17	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание само- и взаимопомощи	2 часа
18	Техника пилотирования спортивного судна и её совершенствование	2 часа
19	Рабочий процесс 2-х и 4-х тактных двигателей, требования, предъявляемые к ним	2 часа
20	Рабочий процесс 2-х и 4-х тактных двигателей, требования, предъявляемые к ним	2 часа
21	Моторные топлива, масла и смазки	2 часа
22	Моторные топлива, масла и смазки	2 часа
23	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
24	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
25	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
26	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
27	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
28	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
29	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
30	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
31	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
32	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
33	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Техника пилотирования спортивного судна и её совершенствование	2 часа
36	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
38	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
39	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа

40	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
41	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
42	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
43	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
44	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
45	Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам	2 часа
46	Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам	2 часа
47	Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам	2 часа
48	Классификация и общее устройство подвесных лодочных моторов и стационарных двигателей и требования, предъявляемые к их основным узлам, деталям и агрегатам	2 часа
49	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
50	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
51	Общая и специальная физическая подготовка	2 часа
52	Лоция и судовождение	2 часа
53	Лоция и судовождение	2 часа
54	Правила соревнований по водно-моторному спорту, организация и проведение	2 часа
55	Технико-тактическая подготовка	2 часа
56	Технико-тактическая подготовка	2 часа
57	Технико-тактическая подготовка	2 часа
58	Технико-тактическая подготовка	2 часа
59	Технико-тактическая подготовка	2 часа
60	Технико-тактическая подготовка	2 часа
61	Технико-тактическая подготовка	2 часа
62	Технико-тактическая подготовка	2 часа
63	Технико-тактическая подготовка	2 часа
64	Технико-тактическая подготовка	2 часа
65	Технико-тактическая подготовка	2 часа
66	Технико-тактическая подготовка	2 часа
67	Технико-тактическая подготовка	2 часа
68	Технико-тактическая подготовка	2 часа
69	Технико-тактическая подготовка	2 часа
70	Технико-тактическая подготовка	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Технико-тактическая подготовка	2 часа
	Всего	144 часа

Лист согласования к документу № 45 от 02.04.2026

Инициатор согласования: Сорокина Т.В. Заведующий МБУ ДО "Центр дополнительного образования детей "Заречье"

Согласование иницировано: 02.04.2026 15:59

Краткое содержание: ДООП" Водно-моторный спорт"

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ		Тип согласования: последовательное			
№	ФИО	Поступило	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
Этап: Этап 1 Тип согласования: последовательное					
1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:59		ЭП Согласовано 02.04.2026 15:59	-
Тип согласования: последовательное					
1.1	Сорокина Т.В.	02.04.2026 15:59		ЭП Подписано 02.04.2026 15:59	-