

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «ТЕМП»  
(МАУ ДО СШОР «ТЕМП»)

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента по  
физической культуре и спорту  
Администрации городского  
округа город Рыбинск  
Ярославской области

«          »            О.Б. Кондратенко  
«          »            2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШОР «ТЕМП»



«10» апреля М.В. Кустов  
2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского совета

от «20» марта 2023 г. Протокол № 1

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «морское многоборье»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «морское многоборье», утвержденного приказом Министерства спорта России

от 16 ноября 2022 г. № 998.

Срок реализации программы:

1. этап начальной подготовки – 2 года
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
3. этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
4. этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Программу разработали:  
инструктор-методист Соломкина Е.В.  
тренеры: Баландичев Н.А.  
Османов А.Ю.

город Рыбинск  
2023 г.

## Оглавление

1	Общие положения .....	4
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения №1 к ФССП). .....	4
2.2	Объем Программы (с учетом приложения №2 к ФССП). .....	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: .....	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план (с учетом пункта 15, приложений № 2 и № 5 к ФССП) .....	7
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ....	10
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	10
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....	12
3	Система контроля.....	16
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. ....	16
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	18
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	19
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	23
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	23
4.2	Учебно-тематический план.....	42
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	47
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47

6.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	48
6.2	Кадровые условия .....	55
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы Список литературы .....	55

|

## 1 Общие положения

### 1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «морское многоборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «морское пятиборье», «морское троеборье», «ял-6 парусная гонка», «ял-6 дистанция 2000м», гребно-парусное многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «морское многоборье», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 998<sup>1</sup> (далее – ФССП).

### 1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## 2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения №1 к ФССП).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-7
Этап высшего спортивного	не ограничивается	16	2-7

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71606).

мастерства			
------------	--	--	--

## 2.2 Объем Программы (с учетом приложения №2 к ФССП).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

## 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения №3 к ФССП);

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	21

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

спортивные соревнования (с учетом приложения №4 к ФССП);

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	1	2	3	3

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план (с учетом пункта 15, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-15	14-15	10-15	10-15	2-7	2-7
1.	Общая физическая подготовка	96	90	123	138	204	204
2.	Специальная физическая подготовка	48	44	48	75	232	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2 (классиф.)	10	24	33	52	80
4.	Техническая подготовка	152	250	363	474	380	448
5.	Тактическая,	10	14	36	60	84	104

	теоретическая, психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	12	27	44	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4	18	25	44	62
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

## 2.5 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к	В течение года

		педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 24.06.2021 года №464.

Все существующие онлайн-курсы Российского антидопингового агентства «РУСАДА» предназначены для прохождения спортсменами национальных и региональных сборных команд, лицами старше 14 лет на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Допинг в спорте	Октябрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Допинг и здоровье спортсмена	Январь
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обучение, сдача тестов РУСАДА	Декабрь

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – морское многоборье. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Изучение терминологии вида спорта морское многоборье.            Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.            Проведение строевых и порядковых упражнения.            Изучение правил соревнований.            Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований.            Участие в судействе школьных, городских соревнований.</p>	<p>В течение года</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Изучение терминологии вида спорта морское многоборье.            Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.            Проведение строевых и порядковых упражнения.</p>	<p>В течение года</p>

	Изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Участие в судействе школьных, городских, региональных соревнований.	
--	--	--

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по морскому многоборью, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>		
Этап начальной подготовки	Периодические медицинские осмотры	Каждые 6 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры;	В течение года
	Углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.	Каждые 6 месяцев
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной	В течение года

	подготовки и при развитии заболевания или травмы	
	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.	Каждые 6 месяцев
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	В течение года
	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.	В течение года
Восстановительные средства и мероприятия		
Педагогические средства		
Этап начальной подготовки	Общей режим занятий в школе, организация питания, отдыха. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями	В течение года

	<p>или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); Рациональная организация режима дня.</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); Рациональная организация режима дня.</p>	<p>В течение года</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями</p>	<p>В течение года</p>

	или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); Рациональная организация режима дня.	
<b>Психологические средства</b>		
Этап начальной подготовки	Интересный и разнообразный досуг; Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; Средства внушения (внушенный сон-отдых); Гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; Интересный и разнообразный досуг; Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; Средства внушения (внушенный сон-отдых); Гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; Интересный и разнообразный досуг; Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	
<b>Медико-биологические средства</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); Суховоздушная (сауна) и парная бани; Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); Электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной	

	длины, магнитотерапия; Гипероксия	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); Суховоздушная (сауна) и парная бани; Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); Электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; Гипероксия	

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 3 Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «морское многоборье»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «морское многоборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «морское многоборье»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «морское многоборье»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки** по виду спорта «морское многоборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,4	6,6	6,2	6,4
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	10,0	9,4	9,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			120	110	130	120
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	20	14
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»						
2.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2.5	Плавание на 50 м		Без учета времени			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
3.1.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 80 см)	количество раз	не менее			
			1		-	
3.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	количество раз	не менее			
			-		-	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»						
4.1	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			20	12	22	14



5. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «морское многоборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2		не более 9,6	
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более 8.10		не более 10.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36		не менее 15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11		не менее +15	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2		не более 8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215		не менее 180	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»						
2.1.	Бег 3000 м	мин, с	не более 13.0		не более 15.00	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36		не менее 15	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9		не менее +12	
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210		не менее 170	
2.5.	Плавание на 400 м		Без учета времени			
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8		не менее -	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
3.1.	Плавание на 100 м	мин, с	не более 1.10		не более 1.16	

3.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			34	28
3.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	количество раз	не менее	
			-	1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»				
4.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			34	28
4.2.	Рывок гири 16 кг	Количество раз на каждую руку	не менее	
			15	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «морское многоборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
1.1.	Бег на 100 м	с	не более		не более	
			13,4		16,0	
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более		не более	
			-		9.50	
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			12.40		-	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			42		17	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			6,9		7,9	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			230		185	
1.7.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более			
			-		16.30	
1.8.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более			
			23.30		-	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»						
2.1.	Бег 3000 м	мин, с	не более			
			12.40		14.00	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			40		16	
2.3.	Наклон вперед из	см	не менее			

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+10	+14
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	180
2.5	Плавание на 400 м	мин, с	не более	
			8.0	8.30
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»				
3.1.	Плавание на 100 м	мин, с	не более	
			1.10	1.16
3.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			34	28
3.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	количество раз	не менее	
			-	1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 дистанция 2000м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 парусная гонка»				
4.1	Кистевая динамометрия	кг	не менее	не менее
			40	28
4.2	Рывок гири 16 кг	Количество раз на каждую руку	не менее	не менее
			25	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд « мастера спорта России»			

## 4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

4.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – это процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

□ тренировочные занятия с обучающимися должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом,

гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «морское многоборье», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

□ тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

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

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным стрелкам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками

«пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

В таблице указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в пулевой стрельбе.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «морское многоборье»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

#### 4.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных возможностей:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности.

Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена,
- повышение необходимых физических качеств,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидация застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

Развитие одного из качеств должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Исключение из этого общего правила

допустимо, если возникает необходимость ликвидировать отставание уровня развития какого-либо из качеств.

Выполнение на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях продолжительных по времени однородных упражнений требует от спортсменов значительных физических усилий, большого нервного напряжения, что приводит к утомлению.

Гребля на ялах является одним из упражнений, обеспечивающих полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Умение каждого обучающегося плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый обучающийся должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует

соблюдать принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле. Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с инициалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин. При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте). Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

В подготовке морских многоборцев применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

## **Общая физическая подготовка для групп этапа начальной подготовки - НП**

### **НП до 1 года**

#### Техническая подготовка

Рациональный способ выполнения движения, совокупность средств

деятельности спортсмена, создаваемых для оптимального осуществления поставленных перед ним задач.

### **НП свыше 1 года**

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать свое выступление и выступление товарищей в спортивных соревнованиях.

Основы техники спортивных способов плавания

Основы развития быстроты

Техника метания спортивных снарядов

Основы техники бега на средние дистанции

Основы техники стрельбы стоя из пневматического пистолета.

Устройство пневматического пистолета: ИЖ-46,

Правила соревнований. Обязанности участников соревнований. Правила выполнения упражнений в видах морского многоборья.

### **Общая физическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)- УТЭ**

Всестороннее развитие организма занимающегося, совершенствование двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой видов морского многоборья.

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов

### **Общая физическая подготовка для групп этапа совершенствования спортивного мастерства–ССМ**

Всестороннее развитие организма занимающегося, совершенствование двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой видов морского многоборья.

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение волевой подготовки спортсменов.

#### 4.1.3. Специальная физическая подготовка

### **Специальная физическая подготовка для групп этапа начальной подготовки - НП**

#### Стрелковая подготовка

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела  
Закрепление техники выполнения выстрела.

Выполнение выстрелов без пули (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без пули - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Стрельба по экрану и мишени с черным кругом

#### Легкоатлетическая подготовка

Обучение основам техники бега

Пробегание отрезков 100-400м

Специальные упражнения для развития быстроты, бег на отрезках 10-40м

Дальнейшее развитие гибкости

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять

Укрепление опорно-связочного аппарата

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в беге и метаниях.

#### Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений

Упражнения на силу, гибкость, расслабление

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях

Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди и спине

Имитационные упражнения на суше, работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине

Подготовительные упражнения в воде:

скольжение на груди и спине,

движения ног держась за бортик,

плавание с помощью одних ног с опорой о доску,

проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания,

проплывание с полной координацией кролем на груди и спине.

соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись,

разучивание поворота у бортика,

игры в воде: «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Пескари и щука» и т.п.

#### Гребно-парусная подготовка

-обучение техники основных фаз цикла гребка – движение, окончание подготовки, начало гребка, гребок, конец гребка. Движение рук, туловища, ног, дыхание. Старт, финиш.

-обучение техники и тактики парусных гонок. Постановка рангоута и парусов, дифференцировка шлюпки (Ял-4 и Ял-6), лавировка и повороты, управление шлюпкой под парусами с рулем и без руля, прохождение дистанции, финиш.

-обучение техники основных фаз цикла гребка – движение, окончание подготовки, начало гребка, гребок, конец гребка. Движение рук, туловища, ног, дыхание. Старт, финиш.

Обучение технике гребли должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;

- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

### **Специальная физическая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) - УТЭ**

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

Преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее необходимы для видов морского многоборья.

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов морского многоборья.

#### Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела.

Выполнение выстрелов без пули (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без пули - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

#### Легкоатлетическая подготовка

Совершенствование техники бега.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Специальные подготовительные упражнения бегуна и метателя.

Бег в переменном темпе с изменением скорости.

#### Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов, поворотов (скоростных).

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Старт с бортика, тумбочки.

Повороты (открытые) при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних ног.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 50,100м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

#### Гребно-парусная подготовка

-совершенствование техники основных фаз цикла гребка – движение, окончание подготовки, начало гребка, гребок, конец гребка. Движение рук, туловища, ног, дыхание. Старт, финиш.

-совершенствование техники и тактики парусных гонок. Постановка рангоута и парусов, дифференцировка шлюпки Ял-6, лавировка и повороты, управление шлюпкой под парусами с рулем и без руля, прохождение дистанции, финиш.

#### **Специальная физическая подготовка для групп этапа совершенствования спортивного мастерства - ЭССМ**

Повышение общего объема и интенсивности нагрузок.

Преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее необходимы для видов морского многоборья.

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов морского многоборья.

#### Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела.

Выполнение выстрелов без пули (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без пули - координирование работ по удержанию

системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

#### Легкоатлетическая подготовка

Совершенствование техники бега.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости

Бег с низкого старта на коротких отрезках 40, 50, 80, 100 м на время и в компании.

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида морского многоборья.

Специальные подготовительные упражнения бегуна.

Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Упражнения из других видов спорта.

#### Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование)

Проплывание дистанции 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков дистанции.

#### Гребно-парусная подготовка

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений.

#### **Специальная физическая подготовка для групп этапа высшего спортивного мастерства - ЭВСМ**

Преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее необходимы для видов морского многоборья.

Избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку.

Совершенствование и развитие органов дыхания и их функций.

Исправление ошибок в технике видов морского многоборья.

#### Стрелковая подготовка

Совершенствование техники выполнения выстрела.

Выполнение выстрелов без пули (внутренний контроль сохранения рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без пули - координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

Тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.

#### Легкоатлетическая подготовка

Совершенствование техники бега.

Воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, волевых качеств.

Развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Совершенствование быстроты, гибкости, ловкости

Бег с низкого старта на коротких отрезках 40, 50, 80, 100 м на время и в компании.

Бег с хода тоже на коротких отрезках.

Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см).

Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.

Максимальная работа рук.

Выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развитие подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Укрепление опорно-связочного аппарата.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.

Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), направленные на развитие силы и скоростных качеств, гибкости, подвижности в суставах, воспитывающие ловкость, общую выносливость, свободу движений с учетом того или иного вида морского многоборья.

Специальные подготовительные упражнения бегуна.

Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Упражнения из других видов спорта.

#### Плавательная подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на силу, гибкость, расслабление.

Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания, стартов, скоростных поворотов.

Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди.

Плавание с помощью одних рук, с полной координацией движений, в различном темпе и на различных отрезках и дистанциях.

Стартовый прыжок (совершенствование)

Проплывание дистанции 50, 100м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание с помощью одних ног с доской и без доски.

Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции – 100, 200, 400, 800м).

Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков

дистанции.

Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований и опыта проведения учебно-тренировочных занятий.

### Гребно-парусная подготовка

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;
- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2. Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить, и для нахождения и запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;
- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4. Упражнения на совместность работы в командных ялах:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

- выпускание весел из рук;
- залезание в лодку из воды;

- гребля с закрытыми глазами.

6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

#### 4.1.4. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития морского многоборья. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, правила соревнований; твердо усвоить общие основы о гигиене, профилактике заболеваний.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста занимающихся и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным

вопросам – лекции с демонстрацией наглядных пособий, приведением ярких примеров из практики. Они должны быть частью учебно-тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Для сообщений по теории целесообразно использовать перерывы между частями учебно-тренировочного занятия, время отдыха. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

#### Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства.

Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие – сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния спортсмена, следующее за приемом пищи, – некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний)..

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

#### 4.1.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к морскому многоборью, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представления, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;

- овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизовываться нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Целью психологической подготовки обучающихся является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того, чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь специалиста-психолога весьма желательна.

#### План работы по психологической подготовке

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5	Повышение помехоустойчивости и при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания

6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

#### 4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения морского многоборья	≈ 70/107	октябрь	Зарождение морского многоборья
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

				механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b><math>\approx 1200</math></b>		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «морское многоборье» учтена, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **6 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки - двух часов;

На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно – тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико – биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно – тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## **6.1 Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие водно-спортивной базы (станции);

наличие плавательного бассейна (длина дорожки 25 м или 50 м);

наличие стрелкового тира 10 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.2.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554.)

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Буи с якорем и тросом плавающие для разметки дистанции	штук	8
2.	Весла спортивные	на группу штук	14
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект на группу	1
5.	Доска для плавания	штук на группу	14
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Лодка «ял-6» в комплекте с рангоутом и вальковыми веслами	штук на группу	2
8.	Лопатка для плавания	пар на группу	14
9.	Мат гимнастический	штук	14
10.	Мяч ватерпольный	1 на группу	20
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект на группу	1
12.	Паруса для лодки «ял-6»	комплект на группу	2
13.	Патроны для стартового пистолета	штук	200
14.	Пистолет стартовый	штук	1
15.	Поплавки-вставки для ног	штук на группу	14
16.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук на группу	14
17.	Рулетка 10 м	штук	1
18.	Рулетка 50 м	штук	1
19.	Рулетка 100 м	штук	1
20.	Свисток	штук	1

		на тренера-преподавателя	
21.	Секундомер цифровой (электронный)	штук	1
		на тренера-преподавателя	
22.	Сиденья с упорами для лодки «ял-6»	комплект	2
		на группу	
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	1
24.	Скамья гимнастическая	штук	2
25.	Спасательный жилет	штук	14
		на группу	
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
27.	Стойка для приседаний со штангой	пар	1
28.	Термометр для воды	штук	1
		на тренера-преподавателя	
29.	Уключина спортивная	штук	12
		на группу	
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
31.	Электротреугольник	штук	1
		на тренера-преподавателя	
32.	Спасательный катер (лодка) с мотором для обеспечения безопасности на воде	штук	1
		на тренера-преподавателя	
33.	Спасательный трос (конец Александра)	штук	1
		на тренера-преподавателя	
34.	Каблук для весла	штук	14
		на группу	
35.	Мишенная установка	штук	7
		на группу	
36.	Труба зрительная	штук	7
		на группу	
37.	Ракетница	штук	2
		на тренера-преподавателя	
38.	Гребной эргометр	штук	7
		на группу	
39.	Тренажер для плавания	штук	7
		на группу	
40.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	15
41.	Колокол сигнальный (рында)	штук	1
42.	Рация	штук	2
		на тренера-преподавателя	

43.	Бинокль оптический	штук	2
44.	Кильблоки для шлюпок	комплект	2
		на группу	
45.	Пенал для контроля размеров пистолетов	на тир 10 м	1
		штук	
		штук	

### Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Велотрусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Комбинезон летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный ветрозащитный	к	обучающегося								
7.	Костюм штормовой непромокаемый	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Купальник (для женщин)	штуки	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Майка легкоатлетическая	штуки	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Наушники – антифоны	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
12.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Обувь для парусного спорта (непромокаемая)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Очки для плавания	штуки	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Плавки (для мужчин)	штуки	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штуки	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

17.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Тренировочный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
20.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
21.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
22.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
23.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Чехол для транспортировки велосипедов	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
25.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
26.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации	количество	ресурс эксплуатации
1.	Мишень	штук	на обучающегося	1600	-	24000	-	3200	-	4000	-
2.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на обучающегося	10000	-	15000	-	20000	-	23000	-
6.	Подъездная каретка (сиденье)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Рюкзак для транспортировки парусных снастей, уключин	штук	на обучающегося	-	-	1	-	1	-	1	-
8.	Снасти парусные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	6	2	6

ММ)										
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 6.2 Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

## 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы

1. Корх М.Я., Методика проведения занятий по стрелковой подготовке из пневматического оружия. Учебник для института физической культуры, М.: 2012.
2. Латчук В.А., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11кл: учебник. М.: Дрофа, 2009.
3. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
4. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1985. - 544 с. Иваницкий М. Ф.
5. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1975. - 496 с.
6. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 175 с. Фомин Н.А., Филин В.П.
7. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с. Волков В.М., Филин В.П.

8. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Омск, 1997 - 43 с. Аикин В.А.
9. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 1991. - №2. - С. 24-31. Верхошанский Ю.В.
10. Педагогика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень.- М.: Физкультура и спорт, 1986. -288с.
11. Ял спортивно-рабочий деревянный шестивесельный ЯЛД6 ФОРМУЛЯР ЯЛД6- 270-Кр010 ФО. -Военно-морской флот, 1989. -28 с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**

12. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106>
13. <https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/28955/>
14. [https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/22122022/программа\\_морское%20многоборье.pdf](https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/22122022/программа_морское%20многоборье.pdf)
15. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202201210006>