

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 4»
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

ПРИНЯТО
протокол заседания педсовета
от 26.12.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Спортивная школа № 4»
Л.А. Ровнягин



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «судомодельный»**

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 6 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «судомодельный» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «судомодельный»: «класс - копийный ЕК - 600», «класс - копийный ЕК - 1250», «класс - копийный ЕЛ - 600», «класс - копийный ЕЛ - 1250», «класс - копийный ЕН - 600», «класс - копийный ЕН - 1250», «класс - копийный Ф2 - Ю», «класс - копийный F-DS», «класс - копийный F2 - А», «класс - копийный F2 - В», «класс - копийный F2 - С», «класс - копийный F2 - S», «класс - копийный F4 - А», «класс - копийный F4 - В», «класс - копийный F4 - С», «класс - копийный F6», «класс - копийный F7», «класс - копийный F-NSS-A», «класс - копийный F-NSS-B», «класс - копийный F-NSS-C», «класс - копийный F-NSS-D», «класс - кордовая A1», «класс - кордовая A1E», «класс - кордовая A2», «класс - кордовая A3», «класс - кордовая B1», «класс - кордовая B1E», «класс - скоростная F1-V 3,5», «класс - скоростная F1-V 15», «класс - скоростная F1-E», «класс - скоростная F3-E», «класс - скоростная F3-V», «класс – ECO эксперт», «класс - ECO эксперт - мини», «класс - ECO «TEAM», «класс - ECO стандарт», «класс - ECO «TEAM» - мини», «класс - FSR-E», «класс - гидро - H1», «класс - гидро - мини», «класс - моно - M1», «класс - моно - мини», «класс - гоночная FSR-H 3,5», «класс - гоночная FSR-H 7,5», «класс - гоночная FSR-0 3,5», «класс - гоночная FSR-0 7,5», «класс - гоночная FSR-V 3,5», «класс - гоночная FSR-V 7,5», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - M», «класс - гоночная управляемая яхта F5 -10», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - E», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - моно», «класс – гидро – H2», «класс – моно - M2», «класс – гоночная FSR – H 15», «класс – гоночная FSR – O 15», «класс – гоночная FSR – V 15», «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «судомодельный», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 990 (далее - ФССП).

2. 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, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивных дисциплин «класс - копийный ЕК - 600», «класс - копийный ЕК - 1250», «класс - копийный ЕЛ - 600», «класс - копийный ЕЛ - 1250», «класс - копийный ЕН - 600», «класс - копийный ЕН - 1250», «класс - копийный Ф2 - Ю»;				
Этап начальной подготовки	2	7	10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	9	до двух лет	8
			свыше двух лет	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2	
Для спортивных дисциплин «класс - копийный F-DS», «класс - копийный F2 - А», «класс - копийный F2 - В», «класс - копийный F2 - С», «класс - копийный F2 - S», «класс - копийный F4 - А», «класс - копийный F4 - В», «класс - копийный F4 - С», «класс - копийный F6», «класс - копийный F7», «класс - копийный F-NSS-A», «класс - копийный F-NSS-B», «класс - копийный F-NSS-C», «класс - копийный F-NSS-D», «класс - кордовая А1», «класс - кордовая А1Е», «класс - кордовая А2», «класс - кордовая А3», «класс - кордовая В1», «класс - кордовая В1Е», «класс - скоростная F1-V 3,5», «класс - скоростная F1-V 15», «класс - скоростная F1-E», «класс - скоростная F3-E», «класс - скоростная F3-V», «класс - ECO эксперт», «класс - ECO эксперт - мини», «класс - ECO «TEAM», «класс - ECO стандарт», «класс - ECO «TEAM» - мини», «класс - FSR-E», «класс - гидро - Н1», «класс - гидро - мини», «класс - моно - М1», «класс - моно - мини», «класс - гоночная FSR-H 3,5», «класс - гоночная FSR-H 7,5», «класс - гоночная FSR-0 3,5», «класс - гоночная FSR-0 7,5», «класс - гоночная FSR-V 3,5», «класс - гоночная FSR-V 7,5», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - М», «класс - гоночная управляемая яхта F5 -10», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - Е», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - моно»				
Этап начальной подготовки	2	9	10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	11	до двух лет	8
			свыше двух лет	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2	
Для спортивных дисциплин «класс – гидро – Н2», «класс – моно - М2», «класс – гоночная FSR – Н 15», «класс – гоночная FSR – О 15», «класс – гоночная FSR – V 15»				
Этап начальной подготовки	2	11	10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	13	до двух лет	8
			свыше двух лет	6
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	16	2	

мастерства			
Для спортивных дисциплин «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27»			
Этап начальной подготовки	1-2	17	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3	18	до двух лет 8
			свыше двух лет 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	2

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «судомодельный»

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
количество часов в неделю	6	6	9	12	20
общее количество часов в год	312	312	468	624	1040

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	виды учебно-тренировочных мероприятий	предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18

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

5.2. Объем соревновательной деятельности

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
контрольные	1	1	1	1	1
отборочные	-	-	1	1	2
основные	-	1	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	

1	Общая физическая подготовка (%)	15-20	15-20	15-20	15-20	12-20
	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-15	10-20
2	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-10	2-10	2-12
3	Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	20-30	20-30	25-30
4	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	30-54	40-53	35-50	35-50	30-46
5	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	2-5	4-8

Учебно-тренировочный план

№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
				до года	свыше года	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	20
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
		1	Общая физическая подготовка	39	39	65
самоподготовка	23		23	29	29	60
2	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	62	124
3	Техническая подготовка	93	78	166	179	260
4	Тактическая подготовка	59	68	57	138	172
5	Теоретическая подготовка	30	40	40	40	75
6	Психологическая подготовка	15	20	20	40	75
7	Инструкторская практика	-	-	2	2	6
8	Судейская практика	-	-	4	7	15
9	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия,	7	9	9	25	53

	тестирование и контроль					
10	интегральная подготовка	46	35	62	62	104
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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 педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		В течение года
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы: - ценности спорта, «честная игра»; - понятие	в течение года	Размещение информационных

	допинг; - последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; - ответственность за нарушение антидопинговых правил;		материалов на стенде и сайте спортивной школы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн – курс РУСАДА антидопинговое образование; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись, с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта; родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	в течение года	Использовать памятки для родителей; Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы – сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада – антидопинговое образование; Семинар - «Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг контроля, система АДАМС»	в течение года	курс: http://newrusada.triagonal.net

9. Планы инструкторской и судейской практики

вид практики	год спортивной подготовки	содержание практики
Инструкторская	УТ-1, УТ-2	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
	УТ-3, УТ-4, ССМ	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
	УТ-3, УТ-4, ССМ	Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	УТ-1, УТ-2	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей;
	УТ-3, УТ-4, ССМ	Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;

	УТ-3, УТ-4, ССМ	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
--	-----------------	--

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «судомодельный»;
- 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации),

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «судомодельный» 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 «судомодельный»;

- 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 и втором году;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 «судомодельный»;
- 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «судомодельный»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивных дисциплин «класс - копийный ЕК - 600», «класс - копийный ЕК - 1250», «класс - копийный ЕЛ - 600», «класс - копийный ЕЛ - 1250», «класс - копийный ЕН - 600», «класс - копийный ЕН - 1250», «класс - копийный Ф2 - Ю»;				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.3.	Наклон вперёд из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
Для спортивных дисциплин «класс - копийный F-DS», «класс - копийный F2 - А», «класс - копийный F2 - В», «класс - копийный F2 - С», «класс - копийный F2 - S», «класс - копийный F4 - А», «класс - копийный F4 - В», «класс - копийный F4 - С», «класс - копийный F6», «класс - копийный F7», «класс - копийный F-NSS-A», «класс - копийный F-NSS-B», «класс - копийный F-NSS-C», «класс - копийный F-NSS-D», «класс - кордовая A1», «класс - кордовая A1E», «класс - кордовая A2», «класс - кордовая A3», «класс - кордовая B1», «класс - кордовая B1E», «класс - скоростная F1-V 3,5», «класс - скоростная F1-V 15», «класс - скоростная F1-E», «класс - скоростная F3-E», «класс - скоростная F3-V», «класс - ECO эксперт», «класс - ECO эксперт - мини», «класс - ECO «TEAM», «класс - ECO стандарт», «класс - ECO «TEAM» - мини», «класс - FSR-E», «класс - гидро - H1», «класс - гидро - мини», «класс - моно - M1», «класс - моно - мини», «класс - гоночная FSR-H 3,5», «класс - гоночная FSR-H 7,5», «класс - гоночная FSR-0 3,5», «класс - гоночная FSR-0 7,5», «класс - гоночная FSR-V 3,5», «класс - гоночная FSR-V 7,5», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - M», «класс - гоночная управляемая яхта F5 -10», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - E», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - моно»				
2.1	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
			7,21	7,45
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
2.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
Для спортивных дисциплин «класс – гидро – H2», «класс – моно - M2», «класс – гоночная FSR – H 15», «класс – гоночная FSR – O 15», «класс – гоночная FSR – V 15»				
3.1	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
3.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
Для спортивных дисциплин «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27»				
4.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	10,7
4.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,25

4.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,20	-
4.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
4.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
4.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			192	157

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «судомодельный»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «класс - копийный ЕК - 600», «класс - копийный ЕК - 1250», «класс - копийный ЕЛ - 600», «класс - копийный ЕЛ - 1250», «класс - копийный ЕН - 600», «класс - копийный ЕН - 1250», «класс - копийный Ф2 - Ю»;				
1.1	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
Для спортивных дисциплин «класс - копийный F-DS», «класс - копийный F2 - А», «класс - копийный F2 - В», «класс - копийный F2 - С», «класс - копийный F2 - S», «класс - копийный F4 - А», «класс - копийный F4 - В», «класс - копийный F4 - С», «класс - копийный F6», «класс - копийный F7», «класс - копийный F-NSS-A», «класс - копийный F-NSS-B», «класс - копийный F-NSS-C», «класс - копийный F-NSS-D», «класс - кордовая А1», «класс - кордовая А1Е», «класс - кордовая А2», «класс - кордовая А3», «класс - кордовая В1», «класс - кордовая В1Е», «класс - скоростная F1-V 3,5», «класс - скоростная F1-V 15», «класс - скоростная F1-E», «класс - скоростная F3-E», «класс - скоростная F3-V», «класс - ECO эксперт», «класс - ECO эксперт - мини», «класс - ECO «TEAM», «класс - ECO стандарт», «класс - ECO «TEAM» - мини», «класс - FSR-E», «класс - гидро - Н1», «класс - гидро - мини», «класс - моно - М1», «класс - моно - мини», «класс - гоночная FSR-H 3,5», «класс - гоночная FSR-H 7,5», «класс - гоночная FSR-0 3,5», «класс - гоночная FSR-0 7,5», «класс - гоночная FSR-V 3,5», «класс - гоночная FSR-V 7,5», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - М», «класс - гоночная управляемая яхта F5 -10», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - Е», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - моно»				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
Для спортивных дисциплин «класс – гидро – H2», «класс – моно – M2», «класс – гоночная FSR – H 15», «класс – гоночная FSR – O 15», «класс – гоночная FSR – V 15»				
3.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
3.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
Для спортивных дисциплин «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27»				
4.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
4.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,05
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «класс – копийный ЕК – 600», «класс – копийный ЕК – 1250», «класс – копийный ЕЛ – 600», «класс – копийный ЕЛ – 1250», «класс – копийный ЕН – 600», «класс – копийный ЕН – 1250», «класс – копийный Ф2 – Ю», «класс – гоночная управляемая яхта F5 – М», «класс – гоночная управляемая яхта F5 – 10», «класс – гоночная управляемая яхта F5 – Е», «класс – гоночная управляемая яхта F5 – моно»; «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27», «класс – гидро – H2», «класс – моно – M2», «класс – гоночная FSR – H 15», «класс – гоночная FSR – O 15», «класс – гоночная FSR – V 15»				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «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
«судомодельный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивных дисциплин «класс - копийный ЕК - 600», «класс - копийный ЕК - 1250», «класс - копийный ЕЛ - 600», «класс - копийный ЕЛ - 1250», «класс - копийный ЕН - 600», «класс - копийный ЕН - 1250», «класс - копийный Ф2 - Ю», «класс - копийный F-DS», «класс - копийный F2 - А», «класс - копийный F2 - В», «класс - копийный F2 - С», «класс - копийный F2 - S», «класс - копийный F4 - А», «класс - копийный F4 - В», «класс - копийный F4 - С», «класс - копийный F6», «класс - копийный F7», «класс - копийный F-NSS-A», «класс - копийный F-NSS-B», «класс - копийный F-NSS-C», «класс - копийный F-NSS-D», «класс - кордовая А1», «класс - кордовая А1Е», «класс - кордовая А2», «класс - кордовая А3», «класс - кордовая В1», «класс - кордовая В1Е», «класс - скоростная F1-V 3,5», «класс - скоростная F1-V 15», «класс - скоростная F1-E», «класс - скоростная F3-E», «класс - скоростная F3-V», «класс - ECO эксперт», «класс - ECO эксперт - мини», «класс - ECO «TEAM», «класс - ECO стандарт», «класс - ECO «TEAM» - мини», «класс - FSR-E», «класс - гидро - Н1», «класс - гидро - мини», «класс - моно - М1», «класс - моно - мини», «класс - гоночная FSR-Н 3,5», «класс - гоночная FSR-Н 7,5», «класс - гоночная FSR-0 3,5», «класс - гоночная FSR-0 7,5», «класс - гоночная FSR-V 3,5», «класс - гоночная FSR-V 7,5», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - М», «класс - гоночная управляемая яхта F5 -10», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - Е», «класс - гоночная управляемая яхта F5 - моно»;				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Для спортивных дисциплин «класс – гидро – Н2», «класс – моно - М2», «класс – гоночная FSR – Н 15», «класс – гоночная FSR – О 15», «класс – гоночная FSR – V 15»				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188

3. Для спортивных дисциплин «класс – гоночная FSR – V 27», «класс – гоночная FSR – V 35», «класс – гоночная FSR – O 27», «класс – гоночная FSR – O 35», «класс – гоночная FSR – H 27»				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «судомодельный»

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) **Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) **Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) **Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта судомодельный;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта судомодельный.

2) **на учебно-тренировочном этапе** (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей, технической, тактической и психологической

подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта судомодельный;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

на начальном этапе подготовки.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). Порядок движения судомодели с места и взаимодействие работы рук. Движение по прямой с остановками. Взаимодействие рук и ног при движении судомодели по прямой и при остановках. Движение с поворотами налево и направо. Взаимодействие рук и ног при движении налево и направо. Выбор правильной траектории движения на поворотах. Движение с разворотами в обратном направлении. Синхронная работа рук и ног при разворотах в обратном направлении. Движение и маневрирование на площадке.

3. Техническая подготовка.

- повышение уровня общей и специальной выносливости;
- изучение методики проведения физкультурных пауз;
- изучение основ судостроения;
- изучение основ теории движения кораблей, судов, подводных лодок и экспериментальных моделей;
- приобретение разнообразных технологических навыков;
- изучение конструкций кораблей, судов, подводных лодок и экспериментальных моделей, с основами гидродинамики;

- овладение методами и приемами технических и конструкторских задач разной

степени сложности;

- развитие технического мышления и способностей к конструированию;

- развивать навыки конструирования и изобретательства;

- развивать потребность ребенка в созидательной деятельности - в техническом творчестве.

4. Психологическая подготовка.

Формирование межличностных отношений, воспитание толерантного сознания, обеспечивающих дружелюбное отношение детей друг к другу, формирование эмоционально-волевого отношения к познанию, постоянного стремления к активной деятельности, активизация интеллектуальных качеств личности.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по судомодельному спорту в годичном цикле.

на учебно-тренировочном этапе

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Обучение технике прохождения нужно производить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения.

Совершенствование тактического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства, с одновременной выработкой навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований.

3. Техническая подготовка.

- техника преодоления трассы: трассы с поворотами различного радиуса и направления, короткими прямыми участками и элементами трассы;

- приёмы старта при наличии нескольких судомоделей;

- совершенствование технологических знаний и специальной терминологии;

- совершенствование всех основных технических приёмов на уровне умений и навыков;

- совершенствование способов деятельности в процессе изготовления судомоделей и формирование навыка работы с соответствующей технической

документацией;

- изучение физических основ плавания судов и принципов их устройства;
- совершенствование проектирования моделей кораблей и судов;
- развитие навыков самостоятельного моделирования и конструирования;
- формирование опыта проектной и конструкторской деятельности;

4. Психологическая подготовка.

Основной задачей этого раздела подготовки в судомодельном спорте является достижение состояния *психической готовности* судомоделиста к эффективной деятельности в избранном виде судомодельного спорта.

Предстартовая психофизическая подготовка спортсмена. Ведения дневника тренировки. Моральный и волевой облик спортсмена. Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по судомодельному спорту. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований. Формирование умения планировать работу, анализировать результаты, как своей деятельности, так и деятельности других, самооценка;

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 5 соревнованиях по судомодельному спорту в годичном цикле.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном мероприятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период

дальнейшей подготовки судомodelистов, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Тренерские задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности судомodelистов;

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	~ 120/180		
	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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	травматизме. Понятие о технических элементах вида 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)	Всего на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	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 олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 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	-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	- 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	-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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	-1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-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	-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	-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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «судомодельный» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «судомодельный» основаны на особенностях вида спорта «судомодельный» и его спортивных дисциплин. Реализация

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «судомодельный», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

5. 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 «судомодельный».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 тренировочного спортивного зала;
- наличие для проведения теоретических и практических занятий;
- наличие помещений для технической подготовки;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих

пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования);

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Анемометр прибор для измерения скорости ветра	штук	на организацию	1
2	Аппаратура радиуправления моделями (любой тип, не менее четырех каналов, для спортивных дисциплин, требующих оборудование моделей аппаратурой радиуправления)	комплект	на обучающегося	1
3	Бинокль	штук	на тренера-преподавателя	1
4	Весы (до 2 кг)	штук	на организацию	1
5	Весы (до 200 кг)	штук	на организацию	1
6	Двигатели внутреннего сгорания рабочим объемом 3,5-35 см (для спортивных дисциплин, требующих оборудование моделей двигателями внутреннего сгорания) или аккумулятор для электрических двигателей судомodelей (для спортивных дисциплин, требующих оборудование моделей электрическим двигателем)	комплект	на обучающегося	1
7	Двигатели электрические для судомodelей (для спортивных дисциплин, требующих оборудование моделей электродвигателями)	комплект	на обучающегося	1
8	Мультиметр цифровой	штук	на тренера-преподавателя	1
9	Персональные радиостанции	штук	на организацию	3
10	Регулятор скорости электрического двигателя для судомodelей (для спортивных дисциплин, требующих оборудование моделей электрическим двигателем)	штук	на обучающегося	1
11	Стартовое оборудование для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по виду спорта «судомodelьный спорт»	комплект	на организацию	1

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	костюм спортивный	шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2	кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), утвержденным приказом Минтруда России от

28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, рег. № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, рег. № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, рег. № 22054).

Тренеры-преподаватели обязаны систематически и своевременно поддерживать непрерывность профессионального развития, повышая уровень квалификации на курсах, семинарах, конференциях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации

Программы:

1. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 2011 год – 157 с.
2. Васильева В. Е. Стартовые состояния спортсмена в связи с учением И. П. Павлова о высшей нервной деятельности.- // Теория и практика физической культуры, 2013, № 53. – 14 с.
3. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2012 – 32 с.
4. Аристов И. Модель броненосца "Потёмкин". (БЮК). -М.: ДОСААФ, 2015. - 68 с.
5. Бень Е. Модели и любительские суда на воздушной подушке. -Л.: Судостроение, 2013. - 128с.
6. Бескурников А. Юный моряк-конструктор. -М.: Редиздат ЦС Осоавиахима СССР, 2014. - 160 с.
7. Варламов Е. Конструирование скоростных кордовых моделей судов. -М.: ДОСААФ, 1973. - 48 с.
8. Васильев Д. Мир парусов. Плавающие модели. (От простого к сложному). -М.: "Кристалл", 2011. - 208 с.
9. Веселовский А., Захаров С. Модели военных кораблей. Альбом. -М.:ДОСААФ, 1958. - 28 с.
10. Веселовский А. Модель подводной лодки. (БЮК) -М.: ДОСААФ, 2014.- 48 с.
11. Дрегаллин А. Азбука судомоделизма. - М-СПб.: Полигон, 2014. - 191 с.
12. Дремлюга А., Дубина Л. Юному судомodelисту. -К.: Рад. школа, 1983. - 168 с.
13. Карпинский А., Смолис С. Модели судов из картона. Пер. с польского. -Л.: Судостроение, 2012. - 80 с.
14. Катцер С. Флот на ладони (Microflota). Пер. с польского // Л.:

Судостроение, 2013. - 112 с.

15. Курти О. Постройка моделей судов. Энцикл. судомод. / Сокр. пер. ситал. -Л.: Судостроение, 2013. - 544 с.

16. Лобач-Жученко М.Б. Основные элементы кораблей и судов. (БЮК) - М.: ДОСААФ, 2015. - 80 с.

17. Лучининов С. Юный кораблестроитель. изд. 2-е. -М.: Молодая гвардия, 2015. - 264 с.

18. Лучининов С. Юный моделист-кораблестроитель // Л.: Судпромгиз, 2013. - 192 с.

19. Максимихин И. Как построить модель корабля. - М, 2012;

20. Михайлов М.А. Модели современных военных кораблей. М., Изд-во ДОСААФ, 2014;

21. Осинев Г. П. И др. Юные корабли. М., Изд-во ДОСААФ, 2011;

22. Павлов А. Н. Постройка моделей судов. М., Изд-во ДОСААФ, 2005;

23. Правила соревнований по судомодельному спорту. М., Изд-во ДОСААФ, 2014;

24. Федоренков А. П. И др. AutoCAD 2000: практический курс. М., Изд-во "ДЕСС", 2015;

25. Целовальников А. С. Справочник судомоделиста. М., Изд-во ДОСААФ, 2014;

26. Шам Тику, Эффективная работа: AutoCAD. СПб. Издательский дом "Питер", 2014;

27. Шнейдер И. Г., Белецкий Ю.Г. Модели советских парусных судов. Л. "Судостроение", 1990;

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный сайт федерации судомодельного спорта России <http://fsmr.ru/>
- Официальный сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- Официальный сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- Официальный сайт <https://dussh4.smoladmin.ru>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
- Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.
- форум моделистов <http://forum.modelsworld.ru/>
- судомодельный форум «Верфь на столе» <https://www.shipmodeling.ru>