

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БУЗУЛУКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО г. Бузулука «СШОР»  
Протокол № 8  
« 18 » 04 2023г.



«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО г. Бузулука

«СШОР»

Купарева Н.В.

Приказ № 48-0.9 « 18 » 04 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Прыжки в воду»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1054

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет  
Учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации) – до 5 лет  
Этап совершенствования спортивного  
мастерства – без ограничений  
Этап высшего спортивного мастерства – без  
ограничений

**Авторы-разработчики:**

Заместитель директора по СП – Факеева О.Ю.  
Инструктор – методист – Григорьева Т.А.  
Тренеры-преподаватели:  
Материкина Л.И., Каткова Т.В.

г. Бузулук 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. Система контроля	27
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	29
4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»	36
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду»	78
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	79
6.1. Материально-технические условия реализации программы	79
6.2. Кадровые условия реализации программы	82
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	82

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021г.);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» от 22.11.2022 года № 1054 (далее ФССП);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду». Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Цели реализации программы:

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

- обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни;

- подготовка спортивного резерва по прыжкам в воду для сборных команд Оренбургской области, Российской Федерации;

- освоение программы обучаемыми спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ;

- подготовка спортсменов на этапе ССМ, выполнение ими контрольных нормативов и квалификационных требований с целью перехода на этап ВСМ.

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

1. Образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам прыжков в воду, передача обучающимся специальных знаний.

2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятию спортом, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости,

целестремленности, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине.

3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучаемыми всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица, которым в год зачисления исполняется 7 лет, желающие заниматься прыжками в воду, не имеющие медицинских противопоказаний и при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям по прыжкам в воду. Зачисляются лица, прошедшие конкурсный отбор в соответствии с нормативами общей физической подготовки, установленными Федеративным Стандартом спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить письменное заявление на имя руководителя Организации одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя). Для зачисления также необходимо предоставить: согласие на обработку персональных данных, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), копию медицинского полиса, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы, предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники прыжков в воду, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Продолжительность этапа - 3 года.

Таблица 1

*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)
Этап начальной подготовки	1-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

Для перевода/зачисления на следующий год этапа НП необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица 2

Этап	Разряд
НП-1	БР - II юношеский разряд
НП-2	II юношеский разряд - I юношеский разряд
НП-3	I юношеский разряд

На учебно-тренировочном этапе (УТЭ) группы формируются из здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные ФССП. Перевод на следующий год учебно-тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и обязательной технической программе. Продолжительность этапа - 5 лет.

Для перевода/зачисления на следующий год этапа УТЭ необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица 3

Этап	Разряд
УТЭ-1	I юношеский разряд - III спортивный разряд
УТЭ-2	III спортивный разряд - II спортивный разряд
УТЭ-3	II спортивный разряд - I спортивный разряд
УТЭ-4	II спортивный разряд - I спортивный разряд
УТЭ-5	I спортивный разряд - КМС

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС. Продолжительность этапа - не устанавливается.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС. Продолжительность этапа - не устанавливается.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Перевод на следующий год на этапах ССМ и ВСМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных ФССП. Подготовка спортсменов на этапах идет на основании индивидуальных планов. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования отчисляются, за исключением лиц на

этапе УТЭ, которым предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение понятия "объем" учебно-тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В прыжках в воду объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством учебно-тренировочных дней, количеством часов учебно-тренировочных занятий, количеством стартов. Объем учебно-тренировочной работы также может быть оценен суммарным учебно-тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством учебно-тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Таблица 4

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	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов учебно-тренировочной работы устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному

занятию, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия спортсменов.

Индивидуализация - один из основных принципов системы подготовки прыгунов в воду. То есть тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психо-функциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам этапов ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу, что и общий план - на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на группу или индивидуального плана, как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.



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

#### Учебно-тренировочные занятия

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия (контрольно-промежуточная аттестация, контрольно-переводные испытания);

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий ФССП.

Таблица 5

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и 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 раза в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### *Спортивные соревнования*

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

*Таблица 6*

### *Объем соревновательной деятельности*

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 трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные					
Отборочные	-				
Основные	-				

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие прыгуна в воду в соревнованиях является мощным фактором

совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса прыгунов в воду. Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А, В, С, Д, Е). Возрастная группа «А» объединяет спортсменов - 16-18 лет, «В» - 14-15, группа «С» - 12-13, группа «Д» - 10-11, группа «Е» - 9 лет и моложе.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

Таблица 7

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Не более 2	Не более 2	Не более 3	Не более 3	Не более 4	Не более 4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-15		8-12		4-10	2-8
		1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	24-28
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	1-3	5-10	5-10	5-10	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	30-35	33-35	35-38	40-45	40-50

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7	2-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-7
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого, второго и третьего года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвертого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).  
Количественный состав объединенных групп:

- ТЭ до 3 - НП - не более 12 человек;
- ССМ – ТЭ св 3 - не более 8 человек;
- ВСМ - ССМ - не более 4 человек.

Таблица 8

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной  
подготовки для группы начальной подготовки до одного года (НП до 1)  
- 6 часов в неделю**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	116	8	7	10	6	11	11	10	15	10	10	9	9
Специальная физическая подготовка	97	9	9	10	10	10	7	8	7	7	7	6	7
Техническая подготовка	87	8	7	7	7	6	7	7	0	8	9	11	10
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Восстановительные мероприятия	3								3				
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Таблица 9

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной  
подготовки для группы начальной подготовки  
свыше одного года (НП свыше 1) - 8 часов в неделю**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	133	11	8	10	7	12	9	10	30	10	11	7	8
Специальная физическая подготовка	121	12	11	12	10	12	11	10	4	10	11	8	10
Техническая подготовка	133	11	11	12	14	8	12	12	0	12	12	14	15
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	8					4						4	
Восстановительные мероприятия	8	1	1	1		1	1	1		1	1		
<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Таблица 10

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной  
подготовки для группы учебно-тренировочного этапа  
до трех лет (УТЭ до 3) - 12 часов в неделю**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	137	10	8	10	8	10	10	10	31	10	12	8	10
Специальная физическая подготовка	206	18	18	18	16	17	18	16	15	17	18	17	18
Техническая подготовка	212	22	19	22	15	18	20	19	0	20	20	18	19
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	19	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	31				8	8	4	5				6	
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1						1	1		1
Восстановительные мероприятия	13	1	1	1			1		6	1	1		1
<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>

Таблица 11

**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной  
подготовки для группы учебно-тренировочного этапа  
свыше трех лет (УТЭ св 3) - 16 часов в неделю**

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	158	9	8	10	8	12	11	10	51	10	12	9	8
Специальная физическая подготовка	266	24	22	25	22	24	24	23	10	23	23	24	22
Техническая подготовка	308	33	27	29	25	28	26	26	0	29	31	24	29
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	25	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	41		4	4	7	5	5	5				8	3

Инструкторская и судейская практика	17	1	1	2	1	2	1	1		2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	17	1		1		1	1	1	8	1	1	1	1
<b>Всего часов</b>	<b>832</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>67</b>

Таблица 12

*Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 20 часов в неделю*

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	156	10	6	10	6	10	8	11	57	10	11	6	11
Специальная физическая подготовка	260	23	18	24	19	24	21	22	22	22	22	21	22
Техническая подготовка	468	42	40	40	40	43	45	38	0	43	48	45	44
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	52	4	8	8	8	5	5	4				10	
Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	1	2	2	2		2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	41	3	2	4	2	4	3	3	9	3	3	2	3
<b>Всего часов</b>	<b>1040</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>

Таблица 13

*Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) - 24 часа в неделю*

Содержание занятий	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	137	11	8	11	8	15	12	12	16	10	15	8	11
Специальная													



физическая подготовка	325	27	23	28	25	31	27	28	28	27	28	27	26
Техническая подготовка	587	51	49	52	50	44	49	51	37	52	53	46	52
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	50	4	4	3	3	3	3	4	12	3	4	3	4
Участие в спортивных соревнованиях	62	5	8	6	8	5	7		6			14	4
Инструкторская и судейская практика	25	2	1	3	2	3	2	3		2	3	2	2
Восстановительные мероприятия	62	4	3	5	4	7	4	6	9	6	5	4	5
<b>Всего часов</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 14

### 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 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. Патриотическое воспитание обучающихся			
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	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

	соревнованиях)		
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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
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	

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

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- диуретики;
- пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- кровяной допинг;
- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения

показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил;
- список запрещенных веществ и методов;
- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта;
- программа мониторинга;
- санкции к спортсменам;
- проведения разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств;
- проведения разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Таблица 15

**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	1.Что такое допинг? (Обзорная лекция)	Май	1 час
	2.Исторический обзор проблемы допинга. (Обзорная лекция)	Март	1 час
	3. Мотивация нарушений антидопинговых правил. (Беседа)	Ноябрь	1 час
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4.10 важных вопросов о допинге. (беседа-консультация)	Май	1 час
	5.Запрещенные субстанции. (Лекция)	Октябрь	1 час
	6.Запрещенные методы. (Лекция)	Ноябрь	1 час
	7. Последствия допинга для здоровья. (Беседа)	Март	1 час
Этапы совершенствования спортивного мастерства	8. Допинг и спортивная медицина. (Лекция)	Сентябрь	1 час
	9. Виды нарушений антидопинговых правил. (Лекция)	Декабрь	1 час
	10.Психологические и имиджевые последствия допинга. (Беседа-лекция)	Февраль	1 час
	11. Допинг и зависимое поведение. (Лекция)	Февраль	1 час
	12.Нормативно-правовая база антидопинговой работы. (Консультация)	Май	1 час
13. Организация антидопинговой работы. (Лекция)	Май	2 часа	
	14.Процедура допинг-контроля. (Лекция)	Январь	1 час
		Январь	1 час

Этапы совершенствования высшего спортивного мастерства	15. Права и обязанности спортсмена во время прохождения допинг-контроля. (Беседа-лекция)	Апрель	1 час
	16. Наказания за нарушение антидопинговых правил. (Беседа-лекция)	Апрель	1 час
	17. Профилактика допинга. (Беседа)	Сентябрь	2 часа
	18. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности (Беседа-лекция)		

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов в роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающиеся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения спортсмен должен закреплять и совершенствовать в процессе занятий, уметь их продемонстрировать. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающиеся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающиеся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и

заклучительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Принимать участие в судействе в детско- юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 16

**План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам в воду с начинающими спортсменами  Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Прием на спортивную подготовку осуществляется по заявлению законного представителя кандидата (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям занимающиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Таблица 17

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		
Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия мероприятия	1-3%	1-3%	2-4%	2-3%	4-6%	5-7%

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика вида спорта и особенности программы данного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. Прыжки в воду, как и другие, сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны

на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить



изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренеров, руководителя учреждения.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи тренерам в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп

показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В годичном учебно-тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по - разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного мероприятия можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску.

### 3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»; 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).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» 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 «прыжки в воду»;

- 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 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.

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 «прыжки в воду»;

- 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.

4. 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 выполнять 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.

### 3.1. 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.

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

Таблица 18

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее			
			5			
2.2	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Кол-во раз	не менее			
			5			
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	с	не менее			
			5			

	Удержание положения		
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	кол-во раз	не менее 8

Таблица 19

**Обязательная техническая программа этапа начальной подготовки**

НПдо1 (1 год)	НП св (2 года)	
НП-1	НП-2	НП-3
II юн р-д трамплин 1,3 метра 4 прыжка: соскок вперед соскок назад спад вперед спад назад	II юн р-д трамплин 1,3 метра 4 прыжка: соскок вперед соскок назад спад вперед спад назад I юн р-д трамплин 1,3 метра 5 прыжков: соскок вперед соскок назад 3 полуоборота из разных классов вышка (5; 7,5 м) 4 прыжка: спад вперед спад назад 2 полуоборота	I юн р-д трамплин 1,3 метра 5 прыжков: соскок вперед соскок назад 3 полуоборота из разных классов вышка (5; 7,5 м) 4 прыжка: спад вперед спад назад 2 полуоборота

Таблица 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладине	Кол-во раз	не менее	
			7	5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	Кол-во раз	не менее	
			8	-
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	8
2.5	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгивание вверх за 30 с	Кол-во раз	не менее	
			13	10
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 21

**Обязательная техническая программа  
учебно-тренировочного этапа**

УТЭ до 3 (3 года)			УТЭ св 3 (2 года)	
УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5 I р-д - КМС
I юн р-д –III р-д	III р-д –II р-д	II р-д -I р-д	II р-д -I р-д	I р-д - КМС
I юн р-д трамплин 1,3 метра	III р-д II р-д трамплин 1 метра	II р-д I р-д трамплин 1 метра	II р-д I р-д трамплин 1 метра	I р-д КМС трамплин 1,3 метра
5 прыжков: соскок вперед, соскок назад	Юноши 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	Юноши 9 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	Юноши 9 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса. Женщины 5 прыжков: без ограничения КТ из пяти классов
3 полуоборота из разных классов вышка (5-7,5м)	3 прыжка без ограничения КТ из разных классов	4 прыжка без ограничения КТ из разных классов	4 прыжка без ограничения КТ из разных классов	5 прыжков: без ограничения КТ из пяти классов
4 прыжка: спад вперед спад назад	Девушки 7 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	Девушки 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	Девушки 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,0 из разных классов	вышка (5; 7,5; 10 м) Мужчины 6 прыжков: без ограничения КТ из разных классов
2 полуоборота III р-д трамплин 1,3метра	и 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов	и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов	и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов	Женщины 5 прыжков: без ограничения
6 прыжков: 4полуоборота из I-IV классов	трамплин 3 метра Юноши	трамплин 3 метра Юноши	трамплин 3 метра	без ограничения
2 прыжка без ограничения КТ из разных классов				

вышка (5-7,5м) 6 прыжков: 4 полуоборота из I-IV классов 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов	<b>8 прыжков:</b> 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов Девушки 7 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов <b>2 прыжка</b> без ограничения КТ из разных классов вышка (5-7,5 м) Юноши 7 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов <b>3 прыжка</b> без ограничения КТ из разных классов Девушки 6 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов <b>2 прыжка</b> без ограничения КТ из разных классов	<b>9 прыжков:</b> 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов Девушки 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов вышка (5-7,5 м) Юноши 7 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов Девушки 6 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов <b>2 прыжка</b> без ограничения КТ из разных классов	<b>Юноши</b> <b>9 прыжков:</b> 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов 4 прыжка без ограничения КТ из разных классов Девушки 8 прыжков: 5 прыжков с общим КТ не более 9,5 из разных классов 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов вышка (5-7,5 м) Юноши 7 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов Девушки 6 прыжков: 4 прыжка с общим КТ не более 7,6 из разных классов <b>2 прыжка</b> без ограничения КТ из разных классов	КТ из разных классов

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Поднимание туловища из положения	кол-во раз	не менее	



	лежа на спине (за 1 мин)		46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладине	кол-во раз	не менее 10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	кол-во раз	не менее 3	
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	не менее 10	
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	не более 2.30	
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	кол-во раз	не менее 10	
2.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	кол-во раз	не менее 8	
2.4.3	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	кол-во раз	10	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	кол-во раз	-	10
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	кол-во раз	не менее 5	
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10	
2.4.6	Исходное положение- лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10с (упражнение «складка»)	кол-во раз	не менее 10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд -«кандидат в мастера спорта»			

Таблица 23

**Обязательная техническая программа этапа совершенствования спортивного мастерства**

ССМ (не устанавливается)	
КМС-МС	
Трамплин 1,3 метра Мужчины	Трамплин 1,3 метра Женщины

6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса. вышка (5; 7,5; 10 м) Мужчины 6 прыжков: без ограничения КТ из разных классов	5 прыжков: без ограничения КТ вышка (5; 7,5; 10 м) Женщины 5 прыжков: без ограничения КТ из разных классов
--	---

Таблица 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20с	кол-во раз	не менее	
			10	
2.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	не менее	
			10	
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих	мин	не более	
			3	

	8упражнений:		
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	кол-во раз	не менее 10
2.4.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	кол-во раз	не менее 10
2.4.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	кол-во раз	не менее 8
2.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	кол-во раз	не менее 10
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	кол-во раз	не менее -
2.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	кол-во раз	не менее 5
2.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10
2.4.7	Исходное положение- лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10с (упражнение «складка»)	кол-во раз	не менее 10
2.4.8	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее
			15
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание-« мастера спорта России»		

Таблица 25

**Обязательная техническая программа  
этапа высшего спортивного мастерства**

ВСМ (не устанавливается)	
МС - МСМК	
Трамплин 1,3 метра Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса. вышка (5; 7,5; 10 м)	Трамплин 1,3 метра Женщины 5 прыжков: без ограничения КТ  вышка (5; 7,5; 10 м)

Мужчины 6 прыжков: без ограничения КТ из разных классов	Женщины 5 прыжков: без ограничения КТ из разных классов
--	--

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1м до 10м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с трамплина (1м, 3м) и вышки (3м, 5м, 7,5м, 10м) и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена.

Система спортивной подготовки в прыжках в воду должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой прыжков, развития физических, психических качеств, для достижения высших спортивных результатов. Прыжки с вышки более энергоемкие и эмоциональные, в то время как прыжки с трамплина требуют от спортсмена тонкой координации для согласования своих движений с колебаниями упругой опоры, что создает дополнительные трудности.

Таблица 26

#### Структура учебно-тренировочного процесса

Этап		Продолжительность по ФССП	Разряд	Количество соревнований по ФССП	Переход на этап
НПдо1	НП-1	3 года	БР - II юн.	Контрольные - 1	II юн
	НП-2		II юн - I юн	Контрольные - 1 Отборочные - 1 Основные - 1	I юн
НПсв	НП-3		I юн	Контрольные - 1 Отборочные - 1 Основные - 1	
УТЭ до3	УТЭ-1	3 года	I юн - III р	Контрольные - 3 Отборочные - 1 Основные - 4	II р
	УТЭ-2		III р - II р	Контрольные - 3 Отборочные - 1 Основные - 4	
	УТЭ-3		II р - I р	Контрольные - 3 Отборочные - 1 Основные - 4	
УТЭ св3	УТЭ-4	2 года	II р - I р	Контрольные - 3 Отборочные - 1 Основные - 4	КМС
	УТЭ-5		I р - КМС	Контрольные - 3 Отборочные - 1 Основные - 4	
ССМ	ССМ	Не устанавливается	КМС, МС	Контрольные - 1 Отборочные - 2 Основные - 4	МС

ВСМ	ВСМ	Не устанавливается	МС, МСМК, ЗМС	Контрольные - 1 Отборочные - 2 Основные - 4	
-----	-----	--------------------	---------------------	---	--

В учебно-тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

1-й уровень - макроструктура, т.е. структура больших циклов тренировки (макроциклов).

2-й уровень - мезоструктура, т.е. структура средних циклов и этапов тренировки, включающих в себя серию целенаправленных микроциклов.

3-й уровень - микроструктура, т.е. структура отдельных занятий и микроциклов. Структура тренировочных макроциклов обуславливается главной задачей, решению которой посвящен тренировочный процесс на данном этапе многолетнего совершенствования.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки прыгунов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация прыгунов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общей и специальной) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Таблица 27

**Структура макроцикла**

Период	Этап	Задачи этапа
Подготовительный	общеподготовительный	повышение уровня ОФП спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно - технических и психических качеств
	специально подготовительный	повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным
Соревновательный		повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях
Переходный		полноценный отдых после

		тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности прыгуна в воду к началу очередного макроцикла
--	--	--

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных прыгунов в воду применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение прыгунов в воду к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма прыгуна в воду, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности прыгуна в воду, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов в воду и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта. Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки. Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод. В группах начальной подготовки третьего года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах первого года подготовки предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения. На базовом этапе подготовительного периода, объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуются проводить в конце спортивного сезона. Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет может иметь одно-цикловую, двух-цикловую и трех-цикловую периодизацию. Основным направлением подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I - IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперед и назад, а также прыжки с вышки I - VI классов. В учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований. Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трех цикловая периодизация подготовки:

- подготовительный период - сентябрь - октябрь;
- 1-й соревновательный период - октябрь - ноябрь;
- подготовительный период - декабрь - январь;

- 2-й соревновательный период - февраль - март;
- подготовительный период - апрель - май;
- 3-й соревновательный период - июнь - июль;
- переходный период - конец июля - август.

В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнования. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование 15 двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы. Занятия в учебно- тренировочных группах УТЭ-4, УТЭ-5 соответствует этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы. (Базовые прыжки на воде даны во всероссийском положении о соревнованиях). Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания на очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности. Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде - полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полу-винтами и винтами. Периодизация подготовки в учебно-тренировочных группах остается трех-цикловой: соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России и первенство России МО, чемпионат России) проводятся в апреле - июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по 2-3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков. Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году подготовки. В отличие от предыдущих этапов годичный план подготовки в



группах совершенствования спортивного мастерства предусматривает двух-трех- цикловую периодизацию учебно-тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований). Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода:

- зимний - февраль - март;
- летний - май-июль.

Подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства отличается от подготовки в учебно-тренировочных группах повышением годовых объемов технической подготовки, индивидуализацией подготовки спортсменов.

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Таблица 28

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки до одного года в недельном цикле (6 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 120 мин	<i>Подготовительная часть.</i> Упражнения на внимание. Строевые и порядковые упражнения.	15
	<i>Основная часть.</i> Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево. Батут: подскоки с различным положением рук (опущенными вниз, на поясе, с махом); подскоки с группировкой «С», согнувшись «В»; прыжки с приходом на сетку на колени и в сед; простейшие комбинации этих прыжков.	35
	<i>Заключительная часть в зале.</i> Игра «Охотники и утки».	10
	<i>Основная часть на воде.</i> Обучение плаванию.	50
	<i>Заключительная часть.</i> Беседа. Подведение итогов и задание на дом.	10
Среда 120 мин	<i>Подготовительная часть.</i> Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте. Общеразвивающие упражнения.	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Имитация соскоков на полу и с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук, имитация спада вперед стоя на полу «В» - руки сведены над головой.	45
	<i>В бассейне.</i> Трамплин 1 м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом	45

	рук; обучение спаду вперед стоя «В» - руки сведены над головой. <i>Заключительная часть.</i> Обучение плаванию. Построение, подведение итогов и задание на дом	15
Пятница 120 мин	<i>Подготовительная часть.</i> Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения.	15
	<i>Основная часть (в зале).</i> Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок). Батут: подскоки - с движением рук, в положениях «С» и «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед; комбинации этих прыжков. «Сухой трамплин: темповые подскоки на конце трамплина в соскок на горку матов, соскоки вниз ногами «А» и «С» с махом руками - с/м из передней стойки и из задней стойки.	45
	<i>На воде.</i> Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна.	45
	<i>Заключительная часть (на воде).</i> Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна). Построение, подведение итогов и задание на дом	15

Таблица 29

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочного занятия этапа начальной подготовки свыше одного года в недельном цикле  
(8 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 120 мин	<i>Подготовительная часть.</i> Построение, бег, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	15
	<i>Основная часть (в зале).</i> Хореография. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головой, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	45
	<i>Основная часть (в бассейне).</i> Трамплин 1м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из з/ст, полуобороты I и IV классов «С». Вышка 3 и 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С».	50
	50 <i>Заключительная часть.</i> Построение, подведение итогов и задание на дом.	10
Вторник 120 мин	<i>Подготовительная часть.</i> Построение, бег, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения и упражнения на	15

	<p>растягивание.  <i>Основная часть (в зале).</i>  Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180 гр. Или из седа на живот, 1/4 оборота вперед на живот и 1/4 оборота I и IV классов «В».  «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.</p> <p><i>Основная часть (в бассейне).</i>  Вышка 5 м: соскоки, спады.  Трамплин 3 м: 100 с/р и 200 «А» 101 с/м «С».</p> <p><i>Заключительная часть.</i>  Плавание на скорость.  Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>45</p> <p>50</p> <p>10</p>
Среда 120 мин	<p><i>Подготовительная часть.</i>  Построение, бег, строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.</p> <p><i>Основная часть (в зале). Хореография.</i>  Акробатика: кувырки вперед и назад, полет - кувырок, стойка - кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при переходе в воду вниз головой.</p> <p><i>Основная часть (в бассейне).</i> Трамплин 1м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С» 401 «С»,  Вышка 3 м: спады вперед и назад.</p> <p><i>Заключительная часть.</i>  Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>10</p>
Пятница 120 мин	<p><i>Подготовительная часть.</i>  Построение, бег, строевые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.</p> <p><i>Основная часть (в зале).</i>  Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180 гр. или из седа на живот, 1/4 оборота вперед на живот и 1/4 оборота I и IV классов «В».  «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.</p> <p><i>Основная часть (в бассейне).</i>  Вышка 3 м: соскоки, спады. 100 с/м и с/р 101 с/м «С» и «В» и 200 А, 401 «С», спады вперед и назад.</p> <p><i>Заключительная часть.</i>  Эстафеты в плавании разными способами. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>45</p> <p>15</p>

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочных занятий  
учебно-тренировочного этапа до трех лет в недельном цикле  
(12 часов в неделю) 4 дня

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; 1/4 оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад на спину «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад «С» и «В». Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В». Трамплин 1 м: прыжки скача: 101 «С» и «В», 103 «С» и «В».	75
	<i>Заключительная часть.</i> Эстафета в плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	15
Вторник 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	<i>Основная часть:</i> Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины 1/2 оборота вперед на живот «С» и «В», с живота 1/2 оборота назад на спину; с ног 1/4 оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног 1/4 оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскака сальто вперед «В». Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой» трамплин, лазанье по канату (3 м), бег под препятствием, прыжок через козла (коня) - 2 - 3 раза. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В». Трамплин 1 м: прыжки скача: 101 «С» и «В», 103 «С» и «В».	75
	<i>Заключительная часть.</i> Эстафета в плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	15
Четверг	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	15

180 мин	<p>Бег, прыжки, многоскоки. Коллективная разминка. Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад «В»; перевороты вперед с/р на одну и обе ноги; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой «В», стойка на руках около стенки.</p> <p>«Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина: соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «В»; из з/ст полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В»; из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302С). Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.</p> <p><i>Основная часть (на воде).</i></p> <p>Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С».</p> <p>Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	75
Пятница 180 мин	<p><i>Подготовительная часть (на суше).</i></p> <p>Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.</p> <p><i>Основная часть (на суше).</i></p> <p>Хореография: упражнения у станка.</p> <p>Батут: темповые прыжки с махом рук; 1/4 оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад на спину «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад «С» и «В».</p> <p>Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p> <p><i>Основная часть (на воде).</i></p> <p>Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В». Трамплин 1 м: прыжки скача: 101 «С» и «В», 103 «С» и «В».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	15 75 75 15

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа свыше трех лет в недельном цикле (16 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	15
	Коллективная разминка с элементами акробатики.	
	<i>Основная часть (на суше).</i> Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. Батут: отдельные элементы и связки комбинации III-II разряда.	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», совершенствование полуоборотов I - IV классов «С» и «В».	65
	<i>Заключительная часть.</i> Вышка 3 - 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов.	25
Вторник 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	15
	Коллективная разминка.	
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография. Акробатика: кувьрки, перевороты, стойки. Игра «Ручной мяч».	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», полуобороты I - IV классов. Вышка 5 м: соверш. техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады).	75
	<i>Заключительная часть.</i> Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С».	15
Среда 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	20
	Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести.	
	<i>Основная часть (на суше).</i> Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.	70
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I - IV классов.	75
	<i>Заключительная часть:</i> Плавание - эстафета.	15
Четверг 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Коллективная разминка.	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Акробатика: Кувьрки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. * «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225.	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.	70

	<i>Заключительная часть.</i> Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.	20
Пятница 180 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Коллективная разминка.	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.	75
	<i>Основная часть (на воде).</i> Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты.	80
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание - эстафета. Игры.	10
Воскресенье 60 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Коллективная разминка.	10
	<i>Основная часть (на суше).</i> Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225.	40
	<i>Заключительная часть.</i> Эстафета. Игры.	20

Таблица 32

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства в недельном цикле (20 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	15
	Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	
	<i>Основная часть (на суше).</i> Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации Батут - элементы, связки, комбинации	100
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I—IV классов «С» и «В» Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты	110
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание	15
Вторник 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	15
	Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств	
	<i>Основная часть (на суше).</i> «Сухой» трамплин: совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I—IV классов Батут - элементы, связки, комбинации	100
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1м: прыжки с темповых подскоков (101С, 101В, 103С, 103В), полуобороты II -IV классов «С» и «В» Трамплин 3 м: полуобороты I-IV классов «С» и «В» Вышка 5 м, спады вперед и назад	110
	<i>Заключительная часть.</i>	15

	Плавание - эстафеты	
Среда 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка.	30
	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография	60
	<i>Основная часть (на воде).</i> Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты	100
	<i>Заключительная часть:</i> Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	50
Четверг 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации Батут - элементы, связки, комбинации	100
	<i>Основная часть (на воде)</i> Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I - IV классов «С» и «В».	110
	Трамплин 3 м, Полуобороты I—IV классов «С» и «В».	
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание	15
Пятница 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств	15
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография.	100
	«Сухой» трамплин - совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов	
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I—IV классов «С» и «В»	110
	Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты	
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание - эстафета	15

Таблица 33

Примерный вариант плана-конспекта учебно-тренировочных занятий  
этапа высшего спортивного мастерства в недельном цикле  
(24 часа в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i>	20
	Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	
	<i>Основная часть (на суше).</i>	100
	Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации Батут - совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С, 104В, 106С, 203С, 204С)	
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 1м: произвольные прыжки I - V классов	100



	<i>Заключительная часть.</i> Плавание	20
Вторник 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств	20
	<i>Основная часть (на суше).</i> «Сухой» трамплин: совершенствование техники разбега - наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I - IV классов Батут - элементы, связки, комбинации	100
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 3 м, совершенствование техники произвольных прыжков I-V классов	100
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание - эстафеты	20
Среда 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография Батут - элементы, связки, комбинации	100
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 3 м: совершенствование техники обязательной программы. Вышка 5 м: темпы произвольных прыжков, спады вперед и назад.	100
	<i>Заключительная часть:</i> Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	20
Четверг 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка с включением акробатических упражнений - кувырки, стойки, перевороты, сальто	20
	<i>Основная часть (на суше).</i> «Сухой» трамплин - совершенствование разбега - наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I - IV классов	100
	<i>Основная часть (на воде).</i> Трамплин 3 м, совершенствование техники произвольных прыжков I-V классов	100
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание	20
Пятница 240 мин	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств	20
	<i>Основная часть (на суше).</i> Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации Батут - совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С, 104В, 106С, 203С, 204С)	100
	100 <i>Основная часть (на воде).</i> Вышка - совершенствование техники программных прыжков с вышки	100
	<i>Заключительная часть.</i> Плавание - эстафета	20
Воскресенье	<i>Подготовительная часть (на суше).</i> Разминка.	20

240 мин	Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств		
	<i>Основная часть (на суше).</i> Хореография. Батут -		100
	элементы, связки, комбинации		
	<i>Основная часть (на воде).</i>		100
	Трамплин 1 м: произвольные прыжки I - IV классов		
	<i>Заключительная часть.</i>		20
	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)		

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к тренировкам прыжками в воду большого количества занимающихся в системе СШОР. Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; обучение плаванию (не умеющих плавать); развитие координации движений; обучение основам техники учебных прыжков воду; привитие гигиенических навыков; воспитание смелости, решительности и дисциплины; определение способностей, занимающихся к прыжкам в воду.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; учебные прыжки; упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение); игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На воде обучающиеся обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра. Для воспитания волевых качеств, при хорошем состоянии прыжков с 1 и 3 метров, можно выполнять соскоки с 5 метров. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса применяется фронтальный метод организации группы при выполнении соскоков и спадов с бортика бассейна. Это позволяет увеличить частоту выполнения и количество прыжков, не допуская переохлаждения спортсменов. Соскоки из передней стойки. В положении прогнувшись:

шагом;

- с отталкиванием двумя ногами, без движения руками;

- с отталкиванием двумя ногами, руки вверх;

- с отталкиванием двумя ногами и махом руками вверх из и. п. руки в стороны, не опуская их при погружении;

- с движением при отталкивании руками, опуская их вниз при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись:

- без движения руками - из и. п. руки внизу или вверх;

- с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки. В положении прогнувшись:

- без движения руками из и. п. руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании, не опуская их при погружении;
- с движением руками при отталкивании, опуская их при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись: без движения руками из и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

При подготовке к занятиям тренер подбирает серию прыжков (соскоков), обращая внимание на положение корпуса и головы в момент отталкивания, согласование движений руками и ногами при отталкивании, законченность движений и правильность принятия положений группировки и согнувшись. Особое внимание уделяется напряжению мышц туловища, ног и рук в исходных положениях, а также в полете и при погружении. Все движения должны выполняться по возможности прямыми руками и с полной амплитудой. В полете ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, а носки оттянуты.

Спады вперед (для освоения погружения в воду вниз головой из передней стойки). Выполняются из следующих исходных положений:

- сидя на пятках на доске, задний конец которой поднимает тренер;
- сидя на ступеньке лестницы ванны бассейна;
- сидя на бортике бассейна, стопы упираются в пенное корытце;
- из глубокого приседа (руки соединены над головой);
- стоя согнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или удерживают ноги за голеностопные суставы либо под коленями);
- сидя на краю трамплина (руки соединены над головой);
- сидя в группировке;
- сидя согнувшись (руки разведены в стороны, или соединены над головой, или удерживают положение согнувшись — под коленями либо за голеностопные суставы);
- стоя прогнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или опущены вниз и т.п.).

Спады вперед разнообразны, однако при обучении им следует соблюдать следующие основные требования:

- необходимо следить за положением рук относительно головы. Выпрямленные в локтях и напряженные руки должны быть соединены над головой так, чтобы уши находились между руками, при этом голова должна быть слегка приподнята так, чтобы можно было видеть кисти, а через них место входа в воду. Такое положение рук обезопасит спортсмена от удара лицом о воду.

- необходимо сохранять правильное положение тела при входе в воду. Обучение принятию положения тела надо начинать в зале, используя специальные упражнения. При входе в воду вниз головой мышцы всего тела

должны быть напряжены. Руки, поднятые вверх, должны составлять прямую линию с туловищем. Тело несколько согнуто в тазобедренных суставах так, чтобы выпрямленные ноги образовывали с туловищем угол приблизительно  $160 - 170^\circ$ . Такое положение тела предотвратит возможность получения травм позвоночника при входе в воду.

- необходимо следить за глубиной погружения при входе в воду стараться как можно глубже уйти под воду.

- спады назад (для освоения погружения вниз головой из задней стойки). При обучении спадом назад приходится преодолевать рефлекторное сгибание туловища, которое возникает при падении тела назад (действие шейно-тонического рефлекса). В связи с этим вначале следует выполнить подготовительные упражнения: скольжение на спине после отталкивания от стенки бассейна с небольшим прогибом и уходом в «кольцо»; старт на спине из положения приседа на лесенке бассейна, держась руками за поручни или соединив руки над головой.

Затем можно переходить к выполнению спадов из следующих положений:

- стоя прогнувшись, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);

- сидя в группировке, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);

- стоя прогнувшись (руки разведены в стороны или опущены вниз, с разведением и сведением рук);

- сидя в группировке;

- стоя согнувшись.

На первых этапах учебно-тренировочного процесса, особенно важно создать у занимающихся правильные представления о разучиваемом упражнении (в том числе идеомоторные представления). Для этого используются методы показа, рассказа, подводящие упражнения, а также страховка и помощь.

После освоения соскоков и спадов переходят к обучению учебным полуоборотам. Учебные полуобороты. Это прыжковые упражнения, которые включают в себя основные фазы спортивных полуоборотов: отталкивание с созданием вращения тела вокруг поперечной оси; погружение тела в воду вниз головой. Основным отличием учебных полуоборотов от спортивных является ограничение движений при отталкивании и отсутствие движений в фазе полета.

Полуобороты выполняются из передней и задней стоек. Основным элементом обучения является угол отталкивания, позволяющий управлять телом во время фазы полета.

По структуре движений и положению тела в полете учебные полуобороты наиболее близки к прыжкам в положении прогнувшись. Изучение полуоборотов (а в дальнейшем — прыжков в положении прогнувшись) необходимо для формирования правильной постановки

корпуса и освоения правильного угла отталкивания. Голову при этом нужно держать прямо.

При исполнении прыжков в положении прогнувшись, очень важна постановка корпуса. Это положение правильнее было бы определить, как положение вытянувшись. Малейшая неточность постановки корпуса приводит к неудачному исполнению прыжка. Полуобороты выполняются сначала без движения руками (прямые руки соединены над головой), а затем с махом руками.

Полуоборот назад из задней стойки. Спортсмен стоит на конце трамплина (спиной к воде), соединив прямые руки над головой. Для отталкивания нужно присесть так, чтобы туловище не наклонялось вперед, и, отталкиваясь, создать направление назад под углом 80 - 70°.

Процесс групп начальной подготовки планируется как один подготовительный период с учетом пребывания в летний период в спортивно - оздоровительном лагере.

На этапе начальной подготовки наибольшие объемы работы выполняются в специализированном зале. Основными средствами наземной подготовки являются: акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин, хореография. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждой тренировке. Такие упражнения, как стойка на лопатках и голове, мосты перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым нужно овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения как простых, так и сложных прыжков. На данном этапе акробатика включает следующие упражнения: кувырки вперед и назад; в длину; высокий кувырок; кувырок вперед и назад ноги врозь и согнувшись; кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки на лопатках, голове и руках (со страховкой); мост, переворот боком и др. перевороты. Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В тренировке на батуте, на этапе начальной подготовки особое внимание уделяется разучиванию всевозможных падений (на живот, на спину, в сед и т.д.), что позволит в дальнейшем избегать травм, в случае неудачного исполнения, вновь изучаемых элементов. Далее необходимо изучать простейшие комбинации и связки элементов, в которые включаются элементы винтового вращения, а также подскоки с поворотом на 180, 360 градусов в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180, 360 градусов, повороты с живота на спину и со спины на живот. Это развивает специальную выносливость, способствует развитию пространственно временных параметров движений. Падение на живот, на спину являются подводящими упражнениями для изучения полуоборотов

вперед и назад. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования работы рук и ног при отталкивании, создании вращения тела вперед и назад, а также совершенствования положения тела в положении группировки и согнувшись в полете.

Гимнастические упражнения используются с целью развития специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, разновысоких и параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются соответственно уровню подготовленности занимающихся.

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов занимающиеся без труда выполняют их на воде с метрового трамплина, а после их освоения на снаряде можно переходить на трамплин 3 метра.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их не устойчиво, поэтому хорошо выполненные прыжки чередуются с неудачно выполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотреблять многократными повторениями.

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств:

строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на этом этапе обучения, является:

- приобретение навыков плавания;
- погружения в воду ногами и вниз головой; освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 м;
- приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как: положений «группировки» и «согнувшись»;
- всевозможные перекаты;
- кувырки вперед и назад;
- мосты;
- стойки на лопатках и на голове;
- перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения;

- приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке», приходов на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину, простейших комбинаций.

Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок с четко выраженными частями; основными методами практического разучивания являются метод расчленено - конструктивного и целостного упражнения, а основными методами проведения - групповой и игровой.

Так как основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка детей, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде. Структура урока зависит от его основной задачи.

Отдельные учебно-тренировочные занятия могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях, возможно использовать различные средства подготовки, включая легкую атлетику, лыжи, плавание и т. п. Такие занятия планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах.

Чаще параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно СФП и ТП. В таких случаях структура урока будет комплексной; урок может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТП). Проведение комплексных уроков наиболее предпочтительно.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, красоте и выразительности движений, развитию физических качеств и т.д.

В основной части занятия решаются как задачи обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств и приобретения жизненно необходимых навыков.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния юных спортсменов, что в значительной степени определяет интерес к занятиям данным видом спорта.

При проведении комплексных занятий на суше и на воде, а также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Тренер должен внимательно проводить наблюдение за юными спортсменами. Наблюдения тренера и контрольные испытания в конце года позволят объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп начальной подготовки до года обучения, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа-120 мин. Занятия непосредственно в бассейне проводятся 3 раза в неделю. Основное внимание в подготовительном периоде направлено на развитие физических качеств и привитие навыков выполнения основ техники отталкивания и входа в воду.

Подготовительная часть (15 мин): построение, сообщение задач тренировочного занятия.

Упражнения на внимание (одно-два) или командная игра в двух шеренгах или колоннах. Например, чья команда быстрее передаст палку, набивной мяч и т.п. через голову, под ногами или сбоку. Выполнение строевых команд на месте. Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках в полуприседе. Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу выполнением дыхательных упражнений.

Основная часть (45 мин):

1. Акробатика:

Совершенствование кувырка вперед и назад. Выполнение их на горку и с горки матов. Выполнение кувырка вперед через препятствие. Обучение стойке на лопатках.

2. Батут:

- Подскоки на месте, руки на пояс.

- Подскоки на месте с махом руками.

- Подскоки с принятием положения группировки.

- Прыжки с приземлением на сетку на колени.

- То же - в сед.

- Прыжки с приземлением на сетку в сед и с поворотом на 180 градусов на ноги.

Основная часть на воде: борт бассейна (20 мин):

- Построение в две шеренги (группы) вдоль борта.

- Из передней стойки соскок вниз ногами «А» (по 5-6 соскоков каждой группой).

- То же из задней стойки. Прыгуны одной шеренги помогают выходу из воды прыгунам другой шеренги.

Заключительная часть (10 мин):

- Свободное плавание, построение, подведение итогов, задание на дом.

- Короткие перерывы между занятиями - 15 мин.



- Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп начальной подготовки свыше одного года обучения.

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в группах начальной подготовки свыше года, структура годичного цикла подготовки практически изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более широко используются основные вспомогательные средства подготовки (акробатика, батут и «сухой» трамплин), в учебно-тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле.

Этап учебно-тренировочной подготовки является основным, для определения перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений.

Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые служат основой высоких спортивных результатов в будущем. На учебно-тренировочном этапе совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В связи с этим основными задачами учебно-тренировочного этапа являются: обучение технике базовых спортивных прыжков с трамплина и вышки; дальнейшее развитие специальных физических качеств; совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений; восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движением; подготовка и участие в соревнованиях.

В учебно-тренировочных группах спортсмены должны овладеть прыжками с неоднократным вращением вокруг продольной и поперечной оси тела, составить произвольную программу и постепенно увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий и изменяется соотношение между общей и специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки несколько снижается. На первый план выходит спортивно - техническая подготовка, обучение спортивным прыжкам с параллельным совершенствованием основ техники прыжков. Однако объем работы в зале на этапе 1 и 2 года обучения не превышает объем работы на воде, а к 3,4, году обучения становится равным, а на 5 год обучения несколько превышает работу в зале.

Наземная подготовка на данном этапе включает следующие средства: общеразвивающие упражнения, акробатику, гимнастику, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто в перед и сальто назад; перекидки в перед и назад; переворот боком; рондад и

новые связки из этих элементов). Акробатические упражнения являются одновременно средством специальной физической и технической подготовки прыгунов в воду, поскольку они имеют сходную с прыжками в воду двигательную структуру. Выполнение акробатических упражнений групповым и поточным методами повышает плотность занятий и способствует развитию интереса занимающихся. А выполнение акробатических комбинаций, упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами является отличным средством развития быстроты движения.

Гимнастические упражнения. Одним из важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой.

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах, брусьях, гимнастической стенке. Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела, а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движений.

Упражнения на батуте. На учебно-тренировочном этапе обучения переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения. Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; А оборота, обороты вперед и назад и 'А оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов.

Применение подвесной лонжи (пояса) позволяет страховать спортсмена от возможных травм, помогает осваивать сложные вращения, в том числе и по двум осям (винтовые прыжки). А также заканчивать прыжок

имитацией входа в воду вниз головой, раскрытием на сетку в стойку на руках.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин устанавливается либо перед горкой матов, высота которых часто бывает выше уровня трамплина, либо перед ямой с поролоном, использование которых зависит от задач, стоящих перед спортсменом и тренером. В случае если разучивается новый прыжок или совершенствуется ориентировка при исполнении прыжка с многократным вращением, то предпочтительнее использовать яму с поролоном. Если же необходимо добиться качественного исполнения отталкивания и создания вращения (т.е. начальной фазы прыжка), то лучше использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов.

Выполнение прыжков с «сухого» трамплина на горку матов применяется для освоения и совершенствования разбега, наскока, отталкивания из передней и задней стоек, отдельных элементов прыжка, подводящих упражнений для полуоборотов I - IV классов. Возможность изменять высоту горки матов перед трамплином, что позволяет более направленно влиять на процесс обучения и совершенствования техники всех произвольных прыжков, а также на раскрытие после выполнения прыжка, заставляя спортсмена выполнять более мощное отталкивание и выше заканчивать вращения.

Оказание помощи и страховки при занятиях на «сухом» трамплине осуществляется руками или подвесной лонжей. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой используется для освоения и совершенствования техники произвольных прыжков в целом, за исключением заключительной фазы прыжка - входа в воду, особенно облегчая изучение винтовых прыжков. Особая ценность данного снаряда заключается в том, что он позволяет наиболее полно без страховки и помощи освоить структуру, ритм и ориентировку в пространстве при выполнении прыжка без страха получить ушиб о воду.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

Формирование основ техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения

(метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки третьего года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Недельный режим работы предусматривает четырехразовые тренировки с продолжительностью занятий по два академических часа.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения. Объемы подготовки увеличиваются до 624 часов в год. Недельный режим работы до четырех раз в неделю по три часа. На базовом этапе подготовительного периода, объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуются проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет может иметь одно-цикловую, двух-цикловую и трех-цикловую периодизацию. Основным направлением подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I - IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперед и назад, а также прыжки с вышки I - VI классов.

С каждым последующим годом обучения режим работы увеличивается, появляются различные варианты планирования работы, например: шесть раз в неделю - по три часа, либо другие варианты распределения нагрузки, в зависимости от режима работы бассейна и спортивных групп.

Годовой план-график составляет тренер на каждую из своих групп в зависимости от варианта распределения нагрузки и заносит в свой рабочий журнал.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед вначале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов или бесед.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют

неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценка качества прыжков. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для учебно-тренировочных групп (свыше трех лет).

В учебно-тренировочных группах начальной специализации до трех лет юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трех-цикловая периодизация подготовки. Подготовительный период (сентябрь-октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября - начало ноября); подготовительный - декабрь-январь; 2-й соревновательный период - февраль - март; подготовительный - апрель - май; 3-й соревновательный период - июнь - начало июля, переходный - конец июля - август. В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Особенностью планирования прохождения учебного материала в этих группах является увеличение количества часов работы в неделю (до 12 часов) и уменьшение числа обучающихся в группе (до 8-14 человек). Что значительно увеличивает объем учебно-тренировочной нагрузки во всех основных видах подготовки, дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) присутствует в процессе обучения, однако он в большей мере подчинен частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовленности, а также снижению психической напряженности, связанной с разучиванием сложных прыжков в воду.

Занятия в учебно-тренировочных группах углубленной специализации соответствуют этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменам и более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос

освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы (например, 104 и 106, 204, 304, 404, а также винтовых прыжков).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания на очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде - полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полувинтами и винтами.

Периодизация подготовки в учебно-тренировочных группах остается трех-цикловой: соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России и первенство России МО, чемпионат России) проводятся в апреле - июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по 2-3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков.

В связи с трех-цикловой периодизацией планируется 6 этапов подготовки (чередование базовых и специализированных), что позволяет рационально в зависимости от упомянутых и других задач варьировать объемы и соотношения учебно-тренировочных нагрузок, их направленность в зависимости от сроков предстоящих соревнований, определять количество и место дней отдыха и т.п.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения, где приведены различные варианты планирования подготовки в этих группах).

В учебно-тренировочных группах количество тренировок в неделю увеличивается и находится в пределах 4 - 6 в зависимости от этапа подготовки. В связи с этим продолжительность тренировки должна составлять 3 ч (180 мин).

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп этапа спортивного совершенствования мастерства.

О спортивных достижениях на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках в воду требует от спортсмена, как высокого уровня

физической подготовленности, так и владения рациональной техникой выполнения двигательных действий.

Процесс совершенствования двигательных действий не только способствует повышению эффективности движений спортсмена, но и требует совершенствования содержания обучения, определяет направление учебно-тренировочной работы (подбор средств и методов физической, технической подготовки, выполнения специальных упражнений и т.д.). Это связано с тем, что двигательная структура движений находится во взаимосвязи с уровнем физической подготовленности спортсмена и всякое изменение физического состояния может приводить к нарушению двигательной структуры. Такое взаимодействие обусловлено биомеханическими, анатомическими и особенно физиологическими закономерностями - общностью формирования условно-рефлекторного механизма, лежащего как в основе развития двигательных навыков, так и двигательных качеств спортсмена.

Этапу совершенствования спортивного мастерства предшествует большая учебно-тренировочная работа в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, результатом которой является выполнение спортсменами нормативов спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Поэтому данный этап направлен на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде программы прыжков (трамплин, вышка, синхронные прыжки), подтверждение квалификационных норм кандидата в мастера спорта и выполнение норм мастера спорта.

Учебно-тренировочные работы на данном этапе должна быть направлена на овладение прыжками I - V классов с трамплина и I - VI классов с вышки с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела. Коэффициент сложности произвольной программы должен обеспечить возможность выполнения норм мастера спорта и приблизиться к программам сильнейших прыгунов в воду. Кроме того, на данном этапе необходимо приобрести определенный опыт выступления в соревнованиях, который даст возможность стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты и далее совершенствовать спортивное мастерство в группах высшего спортивного мастерства.

В последние годы основной тенденцией развития прыжков в воду было последовательное усложнение произвольной части программы. Уровень спортивных достижений современных прыгунов в воду определяет сложность освоенных спортсменами прыжков произвольной части программы. Оценивая сложность соревновательных программ, целесообразно ориентироваться на следующие два показателя: сумму коэффициентов трудности произвольных прыжков программы; средний коэффициент трудности произвольных прыжков.

Однако овладение программами наивысшей сложности еще не обеспечивает завоевание спортсменом высокого места в соревнованиях. Для этого требуется выполнение этих прыжков на высоком техническом уровне с

высокой стабильностью. Стабильность определяется разбросом оценок за удачно и неудачно выполненные прыжки. Стабильность характеризуется показателями вариативности: чем ниже разброс показателей, тем выше стабильность.

Содержание занятий (средства, методы) на этапах совершенствования спортивного мастерства

Задачи подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства можно определить, как:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;

- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Данный этап характеризуется увеличением объема учебно-тренировочных занятий до 1040 часов в год. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Наземная подготовка на данном этапе включает те же средства подготовки: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения. Из гимнастических упражнений применяются те, что использовались на тренировочном этапе. Особое внимание при этом уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движения и направленным на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование стойки на руках.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед и др.) и разучиваются более



сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, переворот - 2 сальто вперед и др.). выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

Упражнение на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

Упражнение на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега - наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I - V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения.

«Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны.

Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп высшего спортивного мастерства.

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить, как:

- поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;

- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями; приобретение соревновательного опыта;

- достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1248 часов в год. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

Техническая подготовка приобретает на данном этапе первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин). Соревновательная практика значительно увеличивается с целью реализации разученных прыжков в условиях соревнований, достижение стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства составляет 52 недели. Подготовка спортсменов высокого класса на современном уровне не допускает продолжительных перерывов в тренировочном процессе. Поэтому только 3-4 недели могут быть выделены на активный отдых, организованный отделением по прыжкам в воду.

В отличие от предыдущих этапов, годичный план подготовки в группах спортивного совершенствования предусматривает двух - трехцикловую периодизацию тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований). Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода: первый - зимний (февраль-март) и второй - летний (май-июль).

Таблица 34

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 2023год**

Этапы	НП до 1 (6час)		НП св 1 (8 час)		УТЭ до 3 (12час)		УТЭ св 3 (16 час)		ССМ (20 час)		ВСМ (24 час)	
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
Кол-во час в год												
Соотношение	3%	9	3%	13	3%	19	3%	25	4%	42	4%	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка												
ОФП	37%	116	32%	133	22%	137	19%	158	15%	156	11%	137
СФП	31%	97	29%	121	33%	206	32%	266	25%	260	26%	324

Техническая подготовка (подготовка на воде)	28%	87	32%	133	34%	212	37%	308	45%	468	47%	587
Участие в соревнованиях	0%	0	2%	8	5%	31	5%	42	5%	52	5%	62
Инструкторская и судейская практика	0%	0	0%	0	1%	6	2%	17	2%	21	2%	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1%	3	2%	8	2%	13	2%	17	4%	41	5%	62
<b>ИТОГО</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>

### Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых

следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение

спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

-целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

-преимущество задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

-поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

-своевременное начало спортивной специализации;

-постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

-одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

-учет закономерностей возрастного и полового развития;

-постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

-постепенно подводить спортсменов к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных прыгунов в воду по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

Задачи планирования этапа начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники прыжков в воду и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Задачи планирования учебно-тренировочного этапа: устранение недостатков в уровне физической подготовленности; освоение и совершенствование техники прыжков в воду;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие силовых возможностей;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке,
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- концу этапа - определение предрасположенности к спортивным снарядам (трамплин, вышка);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи планирования этапа совершенствование спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов совершенствование общих и специальных 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;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

В группах совершенствования спортивного мастерства возрастают объемы теоретической подготовки, которая направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед и чтения книг по теории прыжков в воду в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей,

анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты подготовки.

Построение годичного цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. На этапе высшего спортивного мастерства планирование подготовки строго индивидуально и строится в соответствии с индивидуальным календарем соревнований, в которых должен принять участие данный спортсмен.

Кроме того, длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач, стоящих перед спортсменом на данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

Подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства характеризуется высокими объемами учебно-тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах направлена на совершенствование сложных прыжков, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий.

Уже многие годы параметры учебно-тренировочных нагрузок для групп совершенствования спортивного мастерства не изменяются. Увеличилась доля произвольных прыжков, поскольку программы соревнований требуют качественного исполнения именно произвольной части программы, а влияние качества исполнения обязательных прыжков на спортивный результат значительно снизилось. Однако не следует пренебрегать совершенствованием обязательной части программы, поскольку качество их исполнения обуславливает в некоторой степени качество исполнения произвольных прыжков.

Для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в воду приходится решать широкий круг задач, однако порядок их решения определяется периодизацией подготовки в годичном цикле.

Подготовительный период в основном должен быть направлен на решение следующих задач:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенный в программу для участия в соревнованиях;
- совершенствование техники выполнения ранее изученных прыжков;
- совершенствование элементов техники исполнения прыжков;
- приобретение теоретических знаний и воспитание морально-волевых качеств.

При условии продолжительного подготовительного периода решение поставленных задач может проходить последовательно. При этом подготовительный период может быть разделен на этапы. Как правило, выделяют 3 этапа, в которых изменяется соотношение основных видов

подготовки.

Продолжительность этапов и соотношение средств подготовки планируются индивидуально, исходя из уровня подготовленности спортсменов. Так для спортсменов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, можно сократить длительность первого периода и увеличить объем средств специальной технической подготовки. А для спортсменов, слабо физически подготовленных, рекомендуется продлить первый этап подготовительного периода.

Соревновательные периоды для спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства, достаточно продолжительны. Сроки соревнований определены календарем. Обычно перерывы между соревнованиями составляют от 1 до 4 недель. Поэтому соревновательный период можно разделить на ряд мезоциклов. Количество мезоциклов равно количеству соревнований в данном соревновательном периоде. Соревновательные мезоциклы включают в себя один подводящий и один соревновательный микроциклы или подводящий, соревновательный и восстановительный микроциклы. В соревновательные мезоциклы могут входить микроциклы, включающие подводящие соревнования.

В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

- совершенствование техники выполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения; приобретение опыта выступления в соревнованиях;
- приобретение и поддержание высокого уровня тренированности - «спортивной формы»;
- воспитание волевых качеств, умения противостоять утомлению; совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При планировании нагрузок в соревновательном периоде следует придерживаться следующих соотношений основных показателей:

- Соотношение объема нагрузок на суше и воде, %
- Объем нагрузок на суше-30%
- Объем нагрузок на воде -70%
- Соотношение частных объемов нагрузки на воде, %
- Учебные и вспомогательные прыжки-15;
- Подводящие прыжки и «темпы» произвольных прыжков-15;
- Прыжки обязательной программы-20;
- Прыжки произвольной программы-50.

Переходно-подготовительный и переходный периоды направлены на восстановление организма спортсмена после напряженного соревновательного периода. Продолжительность переходно-подготовительного периода составляет 1,5 - 2 месяца. За это время нужно решить задачи переходного и подготовительного периодов. Поэтому времени, направленного на восстановление организма, т.е. решение задач переходного периода, отводится немного, 7-10 дней, после чего начинается подготовка к новому соревновательному периоду. Желательно

первую часть переходного-подготовительного периода проводить вне привычной обстановки, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (спортивно-оздоровительного сбора).

Планирование второй половины переходного-подготовительного периода обычно направлено на восстановление спортивной формы и проводится в режиме 2 и 3 этапа подготовительного периода.

Переходный период наступает после летнего соревновательного периода, и продолжительность его составляет, как правило, около месяца. Необходимость переходного периода обуславливается накоплением нервного напряжения, которое возникает в процессе подготовки и участие в соревнованиях сезона. Следствием утомления может быть отсутствие желания тренироваться, появление апатии, снижение спортивных результатов и т.п.

В связи с этим задачами переходного периода являются: активный отдых, переключение на другой вид деятельности, профилактическое лечение, восстановление и поддержание общего уровня тренированности. Поэтому на данный период рекомендуется планирование спортивно-оздоровительного сбора или выезд на отдых.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо проводить индивидуальное планирование подготовки. В связи с этим план-график подготовки строится по той же схеме, как и для спортивного совершенствования, однако подбор средств подготовки и их соотношение определяются в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями каждого спортсмена. В плане - графике следует указать главные соревнования и путь подготовки к ним, выделить мезо- и микроциклы подготовки и планировать нагрузки на каждую неделю. Современных прыгунов в воду высокого класса отличает высочайший уровень сложности соревновательных программ, освоение которых невозможно без высокого уровня развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Кроме того, особенно важным является способность выполнять прыжки наивысшей сложности в соревнованиях на отличные оценки, а это возможно только тогда, когда спортсмен умеет противостоять утомлению.

Программный материал подготовки прыгунов в воду на этапе спортивного совершенствования подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков и повышение уровня специальной физической подготовленности. На данном этапе прыгуны в воду также совершенствуют умение соревноваться, т. е. умение выполнять прыжки в стрессовых ситуациях и в утомленном состоянии.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 11 лет - норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 лет - мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта международного класса.



## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 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 культуры 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 основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	май	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.
	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	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/ недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Этап Совершенствования Спортивного мастерства	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~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

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-120	май	тренировки. 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 вида спорта «прыжки в воду»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» основаны на особенностях вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «прыжки в воду», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта

Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» 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 «прыжки в воду».

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

### **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):

- бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
- вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- 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;

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

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

Таблица 36

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Дорожка акробатическая	штук	1
3	Доска трамплинная	штук	6
4	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
6	Канат для лазания	штук	2
7	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9	Мат гимнастический	штук	20
10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12	Покрывтие противоскользящее для вышечных платформ	м <sup>2</sup>	60
13	Пружина для батута	комплект	2
14	Сетка батутная	штук	2
15	Скамейка гимнастическая	штук	6
16	Станина для трамплинной доски	штук	6
17	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
18	Стенка гимнастическая	штук	10
19	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
20	Страховочная система «стационарная	комплект	4



	потолочная подвеска для лонжи»		
21	Яма пороновая	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этап начальной подготовки			Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства					
				Кол-во	Срок эксп (лет)	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)	Срок эксп (лет)	Кол-во	Срок эксп (лет)	
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1			
2	Купальник (для женщины)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	1	2	1			
3	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1			
4	Плашки (для мужчин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	1	2	1			
5	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1			
6	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1			
7	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1			
8	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1			
9	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1			

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

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 «прыжки в воду», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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), профессиональным стандартом «Тренер», 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, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

## **6.3. Информационно-методические условия реализации программы**

*Список литературных источников:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду - Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1054.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России от 24.10.2012 г. № 325.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2013).
4. Гороховский Л.З. - Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
5. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. ФИС, 1977.
7. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - Е.А. Распопова, 2004 г.

8. Программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, - Е.А. Распопова, 2003 г.

*Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети  
«Интернет»:*

1.Официальный сайт Международной федерации прыжков в воду -  
<http://www.fina.org>

2.Министерство спорта Российской Федерации -  
<http://www.minsport.gov.ru/>

3.Общероссийская общественная организация Российская федерация прыжков в воду - <http://www.divingpenza.ru/>

4.Российская федерация прыжков в воду - <http://russiadive.ru/>

5.Министерство спорта Российской Федерации -  
<http://www.minsport.gov.ru/>

6.Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА -  
[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)