

Государственное автономное учреждение Республики Мордовия
«Республиканский спортивно-тренировочный центр «Старт»»

«УТВЕРЖДАЮ»

Врио директора
ГАУ РМ «РСТЦ «Старт»
Р.Р.Кудряев

Приказ от 09.01.2023г. № 0901002



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПРЫЖКИ В ВОДУ»
ОБОСОБЛЕННОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА им. П.Г. БОЛОТНИКОВА»**

Саранск 2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта прыжки в воду, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1054 от 22 ноября 2022 года. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ. Данная программа разработана для деятельности Государственного автономного учреждения Республики Мордовия "Республиканский спортивно-тренировочный центр "Старт" обособленное структурное подразделение "СШОР им. П.Г. Болотникова" на период 2023-2033 годы. Продолжительность учебно-тренировочного года - 52 недели.

Настоящая дополнительная образовательная программа разработана для подготовки прыгунов в воду в группах спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – прыгунов в воду, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В основу программы положены многолетние наблюдения за спортсменами на различных этапах подготовки прыгунов в воду, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует совершенствование многолетней подготовки спортсменов.

В дополнительной образовательной программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорту, по общей физической подготовке, по прыжкам в воду, по другим видам спорта, подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы подготовки в системе многолетней подготовки спортсменов.

В методической части настоящей дополнительной образовательной программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. В программе представлены учебные планы подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Дополнительная образовательная программа является основным документом при организации и проведении занятий по прыжкам в воду в ГАУ РМ "РСТЦ "Старт" обособленное структурное подразделение "СШОР им. П.Г. Болотникова". В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Дополнительная образовательная программа вступает в силу с момента подписания соответствующего приказа.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

В Олимпийском виде спорта "прыжки в воду" за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали значительно сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина и вышки), что требует совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса).

Проведенные исследования возраста и стажа занятий прыжками в воду свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты можно показать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ и отмены возрастных ограничений для спортсменов, занимающихся в группах высшего спортивного мастерства. Основным же критерием для продолжения занятий данным видом спорта является не возраст, а выполнение спортсменами контрольных нормативов по СФП и технической подготовленности и их положительная динамика. А основными критериями для зачисления в группы являются двигательные способности, выражающиеся в уровне развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений, физические данные спортсменов и уровень их спортивных достижений, а именно качество исполнения прыжков и сложность соревновательных программ.

Специальная двигательная подготовка прыгуна в воду, кроме непосредственно прыжков в воду, включает акробатические, гимнастические, хореографические упражнения и носит специфический характер. Это требует специального оборудования как для прыжков в воду в бассейне, так и для наземной подготовки и является необходимым условием для нормальной работы и воспитания всесторонне развитой личности спортсмена.

Специфика организации тренировочного процесса

Система спортивной подготовки прыгунов в воду определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целевые и результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Современная технология подготовки российских прыгунов в воду основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высшего класса чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне в рамках сборной страны.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов в воду, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности.

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки в воду являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов в воду. Участвуя в 8-10-12 соревнованиях в годичном цикле тренировок, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых прыжков, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель

деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности прыгунов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов в воду должна основываться на использовании тех прыжков, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфо-функциональных и психических возможностей. Так, прыгун может уметь выполнять более сложные прыжки произвольной программы, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать "ограниченную" программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряжённость соревновательной борьбы и подбирать такие прыжки, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных действий. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов в воду высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмов подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности прыгунов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности, соревновательных действий и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов

подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательные прыжки, следует освоить более простые прыжки, научиться выполнять их чисто, качественно и входить без брызг в воду, а уже потом усложнять программу;

- нужно также учитывать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер "натаскивания" на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- 1) правильное составление обязательной и произвольной программы соревнований, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых прыжков, что способствует надежности соревновательных действий;

- 2) формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- 3) направленность взаимоотношений тренера-преподавателя и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- 4) основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов в воду как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием, как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки прыгунов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в прыжках в воду, такие как: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе подразделяется на следующие этапы:

Таблица № 1

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

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала занимающимися.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования по объективным причинам, решением тренерского совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при наличии условий в учреждении.

Наполняемость групп

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующий этап подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами выступления на официальных спортивных соревнованиях.

При необходимости объединения в одну группу занимающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Вся учебно-тренировочная работа планируется с 1 сентября по 1 июня. На летние каникулы составляется специальный план работы, который предусматривает выезды в оздоровительные и профильные лагеря.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы и годовых графиков расчета тренировочных часов. При планировании учитываются сроки проведения календарных соревнований, наличие материальной базы, возраст и степень подготовленности спортсменов.

Предусматриваются теоретические и практические занятия.

Практические занятия проводятся по общей и специальной физической подготовке; по изучению и совершенствованию техники прыжков в воду; инструкторской и судейской практике; по подготовке и выполнению контрольных нормативов.

Практический материал программы усваивается на тренировочных занятиях. При проведении практических занятий в младших группах уроки проводятся преимущественно игровым методом при тщательном наблюдении за дозировкой нагрузки.

Практический материал для групп II и I юношеского разрядов и I разряда изучается в той последовательности, в какой изложен в программе, с периодическим повторением.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса должно уделяться много внимания страховке и само страховке.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Каждому виду подготовки отводится определенное количество часов.

Количество часов на соревнования не предусматриваются, и учитываются в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Таблица № 2

№ 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20	15-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	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,	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7	2-8

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-7

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП.

Объем нагрузок, направленных на техническую подготовку из года в год увеличивается.

Годовой план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по прыжкам в воду

Таблица № 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		ТЭ	
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	88	120	75	55
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	83	115	164	260
3.	Техническая подготовленность	72	110	196	352
4.	Теоретическая подготовленность	12	12	20	34
5.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2	2	1	1
6.	Контрольные соревнования (кол-во)	2	3	4	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7
8.	Восстановительное мероприятие	-	-	6	12
9.	Медицинское обследование (кол-во в год)	1	2	2	2
Общее количество часов:		260	364	468	728

Годовой план учебно-тренировочных занятий по прыжкам в воду на этапе спортивного совершенствования мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства выполняется по индивидуальному плану спортивной подготовки.

Режимы учебно-тренировочной работы

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице №4 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица № 4

Этапы подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Начальная подготовка (НП)	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, 3,2 юношеских разрядов
Учебно-тренировочный этап (ТЭ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, 1 юношеского, III, II, I спортивного разряда
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнение норматива КМС
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение норматива Мастера спорта, стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды России

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитаны на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТПП);
- Теоритическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС)4
- Контрольно - переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

общегодового плана, определенного данной учебно-тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. **Основные методы и приемы психологической подготовки:**

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком "ха". Боксерский "бой с тенью", серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Планы антидопинговых мероприятий

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний (<https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/>)

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<i>Этап начальной подготовки</i>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	3. Онлайн обучение на		Тренер-преподаватель	Ежегодно

	сайте РАА «РУСАДА»			
	4.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
<i>Тренировочный этап</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в полугодие
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в полугодие
	5.Антидопинговая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</i>	1.Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	Ежегодно
	3.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

	4. Антидопинг овая викторина WADA QUIZ		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
--	---	--	---	----------------

Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами знаний "инструктора по спорту" и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне частоты сердечного сердцебиения следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики включены в годовой план работы спортивной школы.

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 задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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 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.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода воспитанника в следующую группу.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль

Так как 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 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 занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- 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.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе учебно-тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в учебно-тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам-преподавателям в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру-преподавателю 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-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировок;

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

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

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

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

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере учебно-тренировочных занятий.

Психологический контроль

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 невосстанавливаемости 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.

Биохимический контроль

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 практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

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

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. 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 спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру-преподавателю, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях учебно-тренировочного сбора 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. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

Этап начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года (с 7 лет)

Основные задачи этапа предварительной подготовки и преимущественная направленность:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение плаванию (не умеющих плавать);
- определение у занимающихся способностей к прыжкам в воду;
- развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в поролоновую яму);
- обучение основам техники учебных прыжков в воду;
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов;
- привитие гигиенических навыков;
- воспитание смелости, решительности и дисциплины.
- выполнение III, II юношеских разрядов.

Учебно-тренировочный этап 1-го, 2-го года (с 8 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление мускулатуры (особенно мышц шеи и живота, спины), укрепление связочного аппарата;
- обучение основам техники спортивных прыжков в воду;
- дальнейшее определение способностей, занимающихся к прыжкам в воду;
- дальнейшее развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в яму с поролоном);
- участие в соревнованиях;
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов и требований I юношеского, III спортивного разряда.

Учебно-тренировочный этап 3-го, 4-го, 5-го года (с 10 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование физических качеств;
- овладение техникой спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- совершенствование сложных прыжков;
- дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- подготовка и участие в календарных соревнованиях, накопление соревновательного опыта;
- выполнение I, II спортивного разряда.

Этап совершенствования спортивного мастерства (с 11 лет):

- 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;
- выполнение спортивного разряда КМС.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Способствуют воспитанию правильной осанки, развитию органов дыхания и кровообращения, воспитанию чувства ритма и темпа, а также воспитанию внимания и дисциплины.

Построение в колонну по одному в одну шеренгу. Построение в круг из колонны по одному. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды, "становись", "смирно", "вольно", "равняйся", "разойдись", размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте, направо и налево переступанием, в стороны, прыжком. Расчет по порядку и на первый - второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды). Начало ходьбы с левой ноги.

Выход из строя (одной шеренги) и возвращение в строй. Ходьба в ногу; смена счета во время ходьбы. Ходьба противходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движение с поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три и по четыре на вытянутые руки в движении. Ходьба "змейкой" и "зигзагом".

Изменение скорости движения по командам: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Реже". Повороты в движении направо, налево. Захождение плечом в колонне по одному.

Гимнастические упражнения без предметов. *Гимнастика (спортивная) применяется для развития гибкости, силы, воспитания осанки, координации точности и красоты движений.*

На этапе предварительной подготовки используются упражнения на гимнастической стенке, брусьях, кольцах, перекладине. Они подбираются с учетом подготовленности воспитанников. В основном это подтягивания, передвижения в упоре, всевозможные статические упражнения (уголки в висе или в упоре) и т.п.

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Положение рук вниз, в стороны, вперед, за спину, на пояс, на голове, за головой. Движения руками и ногами в основных направлениях. Поднимание на носках. Упор присев. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте: на обеих ногах (ноги вместе, ноги врозь), на одной ноге, то же с поворотом на 180°.

Сгибание и разгибание рук из положения вперед, в стороны, вверх. Круговые движения одной рукой (в лицевой и боковой плоскостях). Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей в разных направлениях. Поочередное движение руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Переход в стойку на коленях из приседания. Сесть, скрестив ноги, и встать с упором и без упора руками, наклоны туловища вперед при различных положениях рук. Прыжки на одной ноге с передвижением вперед. Простейшие соединения изученных движений рук, ног и туловища.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Круговые движения кистями рук. Ассиметричные движения руками (например, одну руку - вперед, другую - в сторону и т. д.). Пружинящие приседания; опускание на одно колено из шага назад, из шага вперед; переход из упора присев в упор присев на одной ноге. Перешагивание ногой вперед и "назад через опущенные руки (пальцы в "замке"). Наклоны туловища в стороны, вперед, назад в согласовании с движениями рук, повороты туловища в согласовании с движениями рук. Прыжки на месте в различных соединениях, в чередовании с ходьбой на месте. Соединение изученных движений рук ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре на уровне плеч, груди, пояса. Выпады в стороны. Выпады вперед. Ассиметричные движения рук и ног (в соединении). Наклоны туловища вперед в соединении с поворотами; то же в сочетании с движениями руками; вращение туловища (исходные положения рук: за спину, на пояс). Поднимание прямых и согнутых ног, в положении лежа на спине. Переходы из упора, присев в упор, лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног).

Упражнения с гимнастической палкой. Сгибание и разгибание рук. Прием: палка горизонтально перед грудью, горизонтально вверх, горизонтально за голову. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед: то же назад. Выпады вперед и в сторону, палка горизонтально за спину; тоже наклоны вперед, поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спину (на лопатках).

Ходьба с выпадами и поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых сгибах). Выпрямление и сгибание рук. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх; наклоны назад, палка горизонтально вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед, то же - назад. Выпады вперед и в стороны, палка горизонтально вверх, то же вверх за спину. Наклоны вперед, палка горизонтально за спину. Поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спину (на лопатках).

Выполнение команд "Смирно!" и "Вольно!" с палкой. Положение палки при ходьбе. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя верхом на скамейке и стоя к ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на пояс, руки за голову. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя.

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя на скамейке верхом и стоя на ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на поясе, руки за голову.

Поднимание туловища в положении лежа на скамейке на передней поверхности бедра (ноги удерживаются партнером), руки на голову. Круговые движения ногами в упоре сидя на скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (ноги на полу).

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание в горизонтальном направлении, стоя на разной высоте:

а) внизу, стоя на первой рейке;

б) посередине, стоя на 4-5 рейке;

в) вверху, держать руками за верхнюю рейку.

Лазание скрестными шагами, хватом за рейку на уровне плеч. Лазание по диагонали ранее изученными способами. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку, поднимания туловища. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага - падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке - поднимание и опускание ног. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч: сгибание и разгибание рук отводя поочередно ноги назад.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса, наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Поочередные махи ногами назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Поочередные махи ногами вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Махи ногами (поочередно правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке, держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за рейку. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, отираясь ногами на вторую - третью рейку от пола. Взмахи обеими ногами в сторону - вправо, влево, в висе на стенке.

Стоя на третьей рейке, хватом за рейку вверху, пружинящие наклоны вперед с одновременным перехватом рук по одной рейке вниз. В висе спиной к стенке "угол", разведение и сведение ног. Сидя на полу спиной к стенке, руки вверху хватом сверху, переход в положение, стоя, прогнувшись и снова в и.п. Стоя лицом к стенке на коленях, лазание с поочередным перехватом рук (без помощи ног). Стоя на одной ноге, другая - ступней на 6-8 рейке - наклоны вперед, руки вперед, вверх, назад, за голову. Вдвоем: первый, присев лицом к стенке - вис; второй - садится на плечи первому, хват за рейку прямыми руками сверху. Первый выпрямляет ноги, второй - подтягиваясь руками, помогает первому.

В висе спиной к стенке хватом за верхнюю рейку или одним носком зацепиться за соответствующую рейку, сгибание и разгибание рук; то же, круговые вращения ногами и туловищем.

Лежа на спине и держась вытянутыми за головой руками за нижнюю рейку, поднять выпрямленные ноги вертикально и опускать их на пол вправо и влево.

Акробатические упражнения. Мост из положения, лежа на спине. Мост наклоном назад с помощью партнера. Полушпагат. Полушпагат с различными

положениями рук и из различных исходных положений. Шпагат с опорой на руки. Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед - группировка сидя. Стойка на лопатках. Из упора, присев, перекаат назад в стойку на лопатках. Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости), стойки на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза (весом 150-200 грамм) на голове: поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу, руки на поясе; пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу линиями или скакалками, приседание и вставание, руки на поясе, то же с касанием пальцами рук пяток, передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки, стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения со скакалками. Длинная скакалка: прыжки через не вращающуюся скакалку с различными положениями рук (вперед и назад, вправо и влево); прыжки на обеих ногах вправо и влево через скакалку, которая раскачивается: пробегание под скакалкой, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая вращается навстречу ("по одному, по двое, по трое). Прыжки через вращающуюся скакалку. Вбегание под длинную скакалку, которая вращается и прыжки через нее по одному, по два, по три - до 6 прыжков. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. Скакалка поочередно в левой и правой руке, стоя на месте и в соединении с прыжками на месте, с междускоком. Прыжки через вращающуюся скакалку, с продвижением вперед без междускоков и с междускоками.

Прыжки вдвоем через короткую скакалку, вращающуюся вперед, назад, взявшись за руки, держа скакалку свободными руками, то же с междускоками.

Соединение знакомых прыжков в несложные комбинации. Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты со скакалками.

Плавание и прыжки в воду. Обучение плаванию лучше проводить в мелком бассейне, однако при его отсутствии можно обучать плаванию и в глубоком бассейне, используя для этого различные плавсредства (надувные нарукавники и т.п.). Такие плавсредства позволяют выполнять упражнения на погружение, всплытие, лежание и скольжение, не стесняя движений, а также прыжки в воду с борта бассейна, которые способствуют более быстрому освоению с водой, облегчают и ускоряют процесс обучения плаванию.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, игры па местности; эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, ручной мяч, водное поло.

Тяжелоатлетические упражнения. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Наземная подготовка включает те же средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и "сухом" трамплине, специальные имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения. Одним из самых 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, на 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 ("хула-хупным" движением), а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движения.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке; кувырок назад. Из упора присев, кувырок вперед, в упор присев. Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом. Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора, присев, из седа. Из седа на полу с наклоном вперед, перекатом назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

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

В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед, рондат - фляк сальто и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, рондат - фляк - 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.

Упражнения 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.

Хореографические упражнения выполняются под музыку и воспитывают у занимающихся чувство ритма, пластичность, изящество, легкость, красоту движений и правильную осанку.

Упражнения 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.

Техническая подготовка

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.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение прыжков в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения прыжков.

Теоретическая подготовка

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст и уровень теоретической подготовленности воспитанников и излагать материал в доступной им форме. Некоторые темы, такие, как техника исполнения прыжков в воду, требуют неоднократного повторения и углубления знаний. Теоретические занятия и беседы должны побуждать спортсменов к более глубокому изучению теории и истории спорта, для чего рекомендуется читать литературу по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Теоретические знания должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Ниже в таблице приведен тематический план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания темы.

План теоретической подготовки начального этапа обучения

Таблица № 7

№	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й и 3-й
1.	Развитие прыжков воду в России и за рубежом	–	2
2.	Правила поведения в бассейне	2	2
3.	Правила, организация и проведение соревнований	2	2
4.	Физическая культура и спорт в России	2	2
5.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2
6.	Техника и терминология прыжков воду	2	2
	Всего часов	10	12

План теоретической подготовки тренировочного этапа обучения

Таблица № 8

№	Тема	Год обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Развитие спортивных прыжков воду в России и за рубежом	2	2	2	2	2
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	4	4	4	4
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	2	2	4	4
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь при несчастных случаях	–	2	4	3	3
5.	Техника прыжков воду на различных снарядах	2	4	4	4	6
6.	Основы методики тренировки	2	4	4	4	4
7.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	–	–	2	2	6
8.	Правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду	2	4	4	4	4
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	2	2	2	2
10.	Физическая подготовка	2	2	2	4	4
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2
12.	Саморегуляция и самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2	4	4	4
	Всего часов	20	30	36	39	45

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении прыжков, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, аутогенная тренировка.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

В случае неблагоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. 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.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки в воду

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице № 7 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для этих групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне-июле (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 9

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	1	1
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	4	4	4	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 10

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

Каждая группа закреплена за тренером-преподавателем, который ведёт ее в течение всего учебного года, а по возможности и ряда лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – 2 часов;

На учебно-тренировочном этапе – 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Учет учебно-тренировочной работы в группах ведется в специальном журнале по форме, указанном в Типовом положении о детско-юношеских спортивных школах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме комплексного урока, то есть занятие имеет наземную часть (занятия в зале) и водную часть (занятие на воде).

Урок подразделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть (15 мин.).

Задачи: организация группы, подготовка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы к предстоящей работе.

Основная часть (65 мин.)

Задачи: обучение одному или нескольким элементам техники прыжков; совершенствование отдельных элементов или прыжков в целом; развитие физических или морально-волевых качеств; проверка усвоенного материала или готовность к соревнованиям. Задачи решаются последовательно с учетом методических особенностей сочетаемости различных наземных средств (акробатика, батут, "сухой" трамплин) с выполнением прыжков в воду с трамплина и вышки.

Заключительная часть (10 мин.)

Задачи: организованное завершение урока: снятие эмоционального напряжения после выполнения сложных прыжков.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель обязан строго соблюдать установленные требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Контроль над дозировкой нагрузок осуществляется тренером совместно с врачом.

Воспитанники Спортивной школы по прыжкам в воду должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой. Для успешного усвоения учебного материала, совершенствования физических качеств и элементов техники занимающимся следует давать индивидуальные домашние задания.

С прыгунами старших разрядов следует проводить индивидуальные занятия.

Воспитанники Спортивной школы должны периодически участвовать в соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом их проведения и индивидуальными планами спортсменов.

Учитывая особенности юношеского организма, тренеру нужно четко следить за сочетанием работы и отдыха, за объемом и интенсивностью тренировочных занятий.

Комплексная физическая подготовка значительно лучше развивает основные физические качества прыгуна, чем односторонняя подготовка, рассчитанная на развитие одного какого-либо качества. Поэтому тренер должен пользоваться всеми современными методами и средствами развития физических качеств.

В конце каждого года воспитанники Спортивной школы выполняют контрольные испытания по физическим качествам, технике, теории.

Выпускникам Спортивной школы по прыжкам в воду по решению тренерского совета выдается свидетельство об окончании школы с указанием спортивной подготовленности, удостоверение общественного инструктора и судьи по спорту.

Многолетняя подготовка прыгунов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и ТТП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Таблица № 11

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет													
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота	М				+	+	+	+	+	+					
	Д				+	+	+	+	+						
Сила	М									+	+	+	+	+	
	Д						+	+	+						
Скоростно-силовые качества	М									+	+	+	+	+	
	Д						+	+	+	+					
Гибкость	М	+	+	+	+	+	+								
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Координация движения	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Из таблицы видно, что благоприятный возраст для развития максимального числа физических качеств и морфофункциональных показателей приходится на 5-7 лет - минимальный возраст начала занятий прыжками в воду. Такие физические качества, как гибкость, быстрота движений, ловкость, в прыжках в воду проявляются в определенных движениях - специфических действиях прыгуна, поэтому важно не упустить благоприятные периоды для их эффективного развития и доведения до высокого уровня совершенства.

Гибкость (подвижность в суставах) - физическое качество, которое достаточно хорошо поддается развитию. Природная гибкость влияет на пластику движений и красоту линий тела в полете. Особенно легко гибкость развивается в детском возрасте, с увеличением силы подвижности в суставах и эластичность мышц снижается, однако направленная тренировка может значительно улучшить показатели подвижности в суставах или поддерживать ее в необходимых для прыгунов в воду пределах.

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек - прыгуний в воду - показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Физическая подготовка осуществляется средствами общеразвивающих и специальных упражнений, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений на снарядах, акробатики и т.п.

Общая физическая подготовка наиболее успешно строится следующим образом; на одном занятии наряду с развитием остальных физических качеств в основном используются упражнения для развития быстроты. на втором занятии преимущественно развивается сила, а на третьем - гибкость и ловкость. Затем весь цикл повторяется сначала. Такое планирование заметно ускоряет процесс развития физических качеств, способствует разносторонней физической подготовке юных прыгунов, соответствует принципу чередования нагрузок и предупреждает "увлечение" постоянным развитием какого-либо одного излюбленного качества за счет остальных.

С учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных прыгунов определяется преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

С целью развития силы юных прыгунов на этапе начальной подготовки хорошо использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и из различных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком одной или двумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку; наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т.п.

Большое внимание следует уделять развитию мышц брюшного пресса, т.к. хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья.

Для укрепления прямой мышцы живота применяются упражнения трех типов: поднятие ног при фиксированном туловище, поднятие туловища при фиксированных нижних конечностях, встречные движения туловищем и ногами.

Для тренировки косых мышц живота эффективно использовать упражнения, связанные с движением позвоночного столба в стороны и особенно с его скручиванием.

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным, и будет оказывать со временем все меньший и меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей, занимающихся.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а исправлять их всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

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

Для допуска к занятиям воспитанники должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру – целеустремленность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятия 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 реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Прыжки в воду, как и другие сложно-координационные виды спорта, предъявляют исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

Планы применения восстановительных средств

Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжения работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту учебно-тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

Для прыгунов в воду, тренирующихся продолжительное время в закрытых бассейнах, рекомендуется проведение ультрафиолетового облучения (УФО), которое стимулирует функцию органов кровообращения, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма, нормализует функции симпатико-адреналиновой системы и работу надпочечников. УФО также повышает способность организма к использованию минеральных и белковых веществ пищи.

В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости – физиотерапию и гидропроцедуры.

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику прыжков в воду, индивидуальные особенности спортсмена, функциональное состояние, а также физиологический механизм применяемой процедуры.

Одним из наиболее важным средств восстановления организма после тяжелых учебно-тренировочных нагрузок является правильное питание и витаминизация. Дневной рацион должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать такие продукты, как мясо, рыба, икра, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т.п. Кроме того, необходимо

ежедневно принимать витамины (поливитамины). Для прыгунов в воду необходимо повышенное потребление витаминов групп А, В, С и Д. В условиях учебно-тренировочных сборов при составлении рациона питания должен участвовать врач.

Особое внимание во время соревнования следует уделять качеству принимаемой пищи. Пища должна быть свежей, легко усвояемой, небольшой по объему, высококалорийной, насыщенной витаминами С и Д.

Повышению работоспособности и скорейшему восстановлению организма во время учебно-тренировочного занятия служат наличие теплого душа или теплой ванной вблизи места тренировки (на воде). Восстанавливающее воздействие оказывает также смена рода деятельности спортсменов, поэтому рекомендуется один-два раза в неделю выделять в учебно-тренировочном занятии время для проведения различных игр (волейбол, баскетбол, футбол), которые повышают эмоциональное состояние спортсменов и снижают нервное напряжение.

Предельные тренировочные нагрузки

Понятие "объем" учебно-тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного прыжка, серии прыжков 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 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, как для команды, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие "интенсивность" движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности учебно-тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность учебно-тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, "внутренней" (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных

возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка прыгуна заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество прыжков и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет прыжки, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения прыжков всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным на соревнованиях спортсмен выполняет прыжки легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными прыжками. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости прыжков. В каждом же прыжке спортсмен прилагает усилия в той степени, которые требуются для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения прыжков, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего прыгун в воду тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку прыжки выполняются свободно, то нужно для создания "запаса мощности" организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В соответствии со статьей 32 "Этапы спортивной подготовки" Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 412-ФЗ), содержание этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для зачисления в группы высшего спортивного мастерства, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду.

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательной и досуговой работы с воспитанниками отделения по прыжкам в воду осуществляется директором школы, заместителем директора по развитию базовых видов спорта, инструктором-методистом совместно с тренером-преподавателем.

Спортивная школа по прыжкам в воду комплектуется из числа наиболее способных к занятиям спортом воспитанников общеобразовательных, школ, школ-интернатов, лицеев, гимназий.

При комплектовании учебных групп особое внимание уделяется поиску и отбору способных детей и подростков, для чего тренерами-преподавателями используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры в школах и других учебных

заведениях, проверка уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.

Прием воспитанников производится ежегодно (в сентябре-октябре).

Поступающие в Спортивную школу по прыжкам в воду подают заявление от родителей или (законных представителей) на имя директора.

Поступающие в Спортивную школу по прыжкам в воду допускаются к испытаниям после тщательного медицинского осмотра и при наличии справки с заключением врача-педиатра, где отсутствуют медицинские противопоказания для занятий прыжками в воду.

Обязательным условием при этом является выполнение поступающими установленных нормативных требований данной программы.

Зачисление в группу производится по итогам испытаний с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей и данных врачебного контроля.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий прыжками в воду.

Этап начальной подготовки (НП):

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия прыжками в воду в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям прыжков в воду. Продолжительность этапа 2-3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (ТЭ):

Перевод и зачисление в учебно-тренировочные группы происходит на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых воспитанников, проявивших способности к прыжкам в воду, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки прыгунов в воду. То есть тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности, мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов в воду должна основываться на использовании тех обязательных и произвольных прыжков программы, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах тренер-преподаватель может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Структура годового цикла

Годичный план подготовки спортсменов в этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант – сдвоенный цикл. "Сдвоенный цикл" имеет пять периодов – подготовительный (сентябрь-январь), соревновательный (январь-март), переходно-подготовительный (апрель), соревновательный (май-июль) и переходный август. Возможна также трехцикловая периодизация: подготовительный период (сентябрь-октябрь), соревновательный (ноябрь-декабрь), подготовительный (январь), соревновательный (февраль-март), подготовительный (апрель-май), соревновательный (июнь-июль), переходный (август).

Построение годового цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. Кроме того длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач, стоящих перед спортсменом на данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

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

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

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенный в программу для участия в соревнованиях.
3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных прыжков.
4. Совершенствование элементов техники исполнения прыжков.
5. Преобретение 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.

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.

Соревновательный период. В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники выполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности- "спортивной формы".
4. Воспитание волевых качеств, умения противостоять утомлению.
5. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

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

1. Соотношение объема нагрузок на суше и воде - %
Объем нагрузок на суше-30%;
Объем нагрузок на воде -70%.
2. 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 переходно-подготовительного периода проводить вне привычной обстановки, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (спортивно-оздоровительного сбора).

Планирование второй половины переходно-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.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 12

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	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	–	14	18	21

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

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «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).

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.

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.

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.

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.

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

Таблица № 13

№ 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	количество 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	с	не менее			
			5			

	подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения		
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее
			5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее
			5
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее
			8

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

Таблица № 14

№ 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	количество 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 перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	–
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			–	8
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим	количество раз	не менее	
			13	10

	принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с			
3. Уровень спортивной квалификации				
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»		

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

Таблица № 15

№ 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	количество 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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество 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»)	количество 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	количество раз	не менее	

	гимнастическую скамейку		10	
2.4.2.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество 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 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3/1/	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество 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»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
2.4.1.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.3.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	–
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	–	10
2.4.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Количество 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 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.8.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Система контроля и зачетные требования
Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния
физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки
в воду

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду содержит показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность. Показатели приведены в таблице.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 17

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Группа начальной подготовки 1 года обучения.

Принимает участие только в контрольно-переводных соревнованиях в мае- июне месяце (окончание учебного года). При приеме в сентябре - ноябре месяце проводятся контрольные просмотры набранных детей. Ввиду малого срока занятий, в декабре производятся контрольные посещения занятий администрацией Спортивной школы (либо открытые занятия с приглашением специалистов), с целью определения уровня подготовки набранных воспитанников и наполняемости групп. Зачисление воспитанников в более поздний период производится только после контрольного просмотра в рабочем режиме, старшим тренером, либо директором Спортивной школы.

Программа соревнований:

Вода: программа II юношеского разряда (4 прыжка, из них - 2 соскока из передней и задней стоек и 2 спада вперед и назад с трамплина 1 или 3 метра). Необходимая сумма для присвоения разряда и перевода на следующий этап обучения - 60 баллов.

Технические требования к исполнению прыжков

1. Солдатик вперед - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.

2. Солдатик назад - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.

Солдатики могут исполняться - "с руками", руки "по швам", с "верхних рук". Вход в воду - руки произвольно.

3. Спад вперед стоя согнувшись – исполняется из положения стоя согнувшись. Положение рук - в стороны или руки "взять". Вход в воду только сцепленными в замок руками.

4. Спад назад стоя – исходное положение на трамплине, руки сведены над головой. Вход в воду только сцепленными в замок руками.

Спецпрограмма в зале:

Общая физическая подготовка и акробатика:

Комбинация из акробатических упражнений и упражнений на гибкость:

1. Складка стоя, ласточка на левой и правой ноге, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, складка сидя, мост, шпагат.

Общая средняя максимальная оценка за выполненные упражнения составляет 5 баллов.

Упражнения, позволяющие определить силовые качества спортсмена.

2. Поднимание ног на шведской стенке до 90° - 10 раз – 5 баллов.

3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 10 раз – 5 баллов.

Батут:

1. Качи руки вверху, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать.

Общая средняя максимальная оценка за выполненные упражнения составляет 5 баллов.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 14 баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления в двух указанных дисциплинах - программа на воде и спецпрограмма в зале. Причем спортсмен, выполнивший один из нормативов - на следующий этап подготовки может быть переведен условно. Перевод условно означает сохранение оплаты до следующего контрольного старта в декабре месяце, где спортсмен обязан показать свою способность к освоению программы.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр - 5 прыжков:

1. Солдатик вперед согнувшись.
2. Солдатик назад.
3. 101 С/В.
4. 401 С/В
5. Спад назад.

Контрольная сумма - 90 баллов.

Трамплин 3 метра - солдатики вперед, назад, спад вперед.

Контрольная сумма - 60 баллов.

Спортсмены, не набравшие контрольной суммы, будут взяты на контроль администрацией и выясняться причины неудовлетворительного выступления.

Технические требования к исполнению прыжков.

1. Спад назад сидя - исходное положение на трамплине из положения в группировке, руки "держат" группировку, либо из положения сидя в углу, руки сзади или в стороны до 90°. Обязательное условие для спада назад - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

2. Солдатики исполняются - с качей, с места, с руками, с верхних, без рук, с наскока, складка - коснуться носков либо взять под колени, в группировке - четко обозначить положение в группировке. Вход произвольный вниз ногами.

3. Полуобороты исполняются без страховки спортсмена, допустимые исходные положения - с качей, с места, с руками, с верхних, без рук. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени.

4. Спады с высоты 1 метр-см. ГНП-1 год обучения.

5. С высоты 3 метра - спад возможен из следующих положений - сидя в группировке, сидя, согнувшись, стоя, согнувшись руки в стороны либо взять в замок.

Для спортсменов переведенных условно участие во всех видах предпочтительно.

Программа соревнований летнего старта:

Для спортсменов 2 года обучения - основной старт.

Спортсмены выступают на воде с трамплинов 1 и 3 метра и в зале по спецпрограмме.

Вода: трамплин 1 метр - 5 прыжков (I юношеский разряд):

1. Солдатик вперед согнувшись.
2. Солдатик назад.
3. 101 С/В
4. 401 С/В
5. 201/301 С/В.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 95 баллов.

Трамплин 3 метра - 5 прыжков:

1. Солдатик вперед согнувшись.
2. Солдатик назад.
3. 101 С/В
4. 401 С/В
5. Спад назад.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 90 баллов.

Технические требования к исполнению прыжков.

С трамплина 1 метр.

1. Солдатики исполняются из положения с места с руками, либо с наскака. Складка - коснуться носок либо взять под колени, в группировке - четко обозначить положение в группировке. При входе - руки вниз (требования правил соревнований).

2. Полуобороты исполняются без страховки спортсмена, допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскака. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Трамплин 3 метра.

1. Солдатики исполняются с качей, с места, с руками, с верхних, без рук, складка - коснуться носок либо взять под колени, в группировке - четко обозначить положение в группировке. Вход произвольный вниз ногами.

2. Полуобороты исполняются из исходных положений - с качей, с места, с руками, с верхних, без рук. Обязательное условие - обозначение положения "в группировке". Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Условия для получения более высокой оценки - открытие через стороны.

3. Спады с высоты 3 метра - спад назад сидя - исходное положение на трамплине из положения в группировке, руки "держат" группировку, либо из положения сидя в углу, руки сзади или в стороны до 90°, допускается держаться за трамплин по бокам, либо сидя с корточек в группировке, для всех видов обязательное условие - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Спецпрограмма в зале

Общая физическая подготовка:

Упражнения, позволяющие определить силовые качества спортсмена:

1. "Пистолет" - приседание на левой и правой ноге с опорой – 10 раз – по 5 баллов.
2. Поднимание ног на шведской стенке до касания верхней перекладины - 5 раз – 5 баллов.
3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине – 10 раз – 5 баллов.

Упражнения, выявляющие гибкость спортсмена (5 баллов):

4. Складка, стоя ноги вместе.
5. Мост.
6. Шпагат.

Акробатика:

1. Стойка на голове силой из группировки и из складки 3 полных движения с фиксацией положения стоя на голове в течение 3 секунд – 5 баллов.
2. Колесо вправо, влево – по 5 баллов.
3. Медленный переворот вперед, назад – по 5 баллов.

Батут:

1. Полуобороты I – IV класса С и В с места и с разбега-наскока – по 5 баллов.
2. 102 С, В; 202 С, В – по 5 баллов.

Сухой трамплин:

1. 100 А, С, В с места и с разбега-наскока – по 5 баллов.
2. 200 А, С, В с места и с разбега-наскока – по 5 баллов.
3. Полуобороты I – IV класса С и В с места и с разбега-наскока – по 5 баллов.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения ... балла.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления минимум в двух указанных дисциплинах - одна программа на воде и спецпрограмма в зале. Причем спортсмен, выполнивший один норматив, может быть переведен на следующий этап подготовки условно. Перевод условно означает сохранение оплаты на 3 году обучения до контрольного старта в декабре месяце, где спортсмен обязан показать свою способность к освоению программы ГНП-3 для зимнего старта. Для спортсменов, переведенных условно - участие во всех видах предпочтительно.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр - 6 прыжков:

4 обязательных с КЭТ не более 7,6;

2 произвольных прыжка из любых классов.

Спортсмены, не набравшие контрольной суммы, будут взяты на контроль администрацией для выяснения причин неудовлетворительного выступления.

Трамплин 3 метра, и вышка 5 метров (комбинированная программа):

3 обязательных из различных классов, с трамплина 3 метра;

Спад вперед с 5 метров.

Технические требования к исполнению прыжков.

Учитываются все требования для полуоборотов изложенные в пункте ГНП-2 для трамплина 1 и 3 метра. Разрешено любое исходное положение. В комбинированной программе спад с 5 метров - обязателен, иначе программа не выполнена. Для спортсменов, переведенных условно - участие во всех видах программы предпочтительно.

Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают на воде с трамплинов 1 и 3 метра, вышки (высота любая), и в зале по спецпрограмме.

Вода:

Трамплин 1 метр - 1 вариант для перспективных спортсменов – II взр. разряд, без требования к сумме баллов (смотри Единую Всероссийскую спортивную классификацию).

2 вариант:

6 прыжков из 5 классов.

Трамплин 3 метра - 5 прыжков:

4 полуоборота из 4 классов и один прыжок в полтора оборота из любого класса.

Контрольная сумма по III взр. разряду за 4 полуоборота – 96 баллов.

Вышка, высота любая, 4 прыжка:

2 полуоборота – полуоборот вперед на выбор 101/401, полуоборот назад 201/301.

2 спада: вперед и назад.

Технические требования к исполнению прыжков.

С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки выполняются из положения с места с руками либо с наскока. Полуобороты выполняются без страховки спортсмена,

допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскока. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Спад назад с вышки - возможные варианты исходного положения - сидя, стоя с корточек, прямой - для всех видов обязательное условие - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Спецпрограмма в зале

Общая физическая подготовка:

Упражнения, позволяющие определить силовые качества спортсмена:

1. "Пистолет" - приседание на левой и правой ноге – 10 раз – по 5 баллов.
2. Поднимание ног на шведской стенке до касания перекладины - 10 раз – 5 баллов.
3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине – 10 раз – 5 баллов.

Упражнения, выявляющие гибкость спортсмена:

4. Складка, стоя ноги вместе.
5. Мост.
6. Шпагат.

Акробатика:

1. Стойка на голове силой из группировки и из складки 3 полных движения с фиксацией положения стоя на голове в течение 3 секунд.
2. Колесо вправо, влево – по 5 баллов.
3. Медленный переворот вперед, назад – по 5 баллов.
4. Рондат.

Батут:

1. Полуобороты I – IV класса С и В с места и с разбега-наскока.
2. 102 С, В; 402 С, В; 202 С, В; 302 С, В.
3. 102 А, 202 А.

Сухой трамплин:

1. 100 А, С, В с места и с разбега-наскока.
2. 200 А, С, В с места и с разбега-наскока.
3. Полуобороты I – IV класса С и В с места и с разбега-наскока.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления минимум в трех указанных дисциплинах - две программы на воде и спецпрограмма в зале. Причем спортсмен, выполнивший два из трех нормативов - на следующий этап подготовки может быть переведен условно. Перевод условно означает сохранение оплаты на 1 году обучения в учебно-тренировочной группе, до контрольного старта в декабре месяце, где спортсмен обязан показать свою способность к дальнейшим занятиям прыжками в воду и перспективу выступления на Первенстве России в возрастной группе "Е".

Учебно-тренировочный этап начальной специализации 1, 2 годов обучения

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр - 9 прыжков:

5 обязательных с КЭТ не более 7,6;

4 произвольных прыжка из любых классов.

Спортсмены, не набравшие контрольной суммы, будут взяты на контроль администрацией для выяснения причин неудовлетворительного выступления.

Трамплин 3 метра, и вышка 5 метров (комбинированная программа):

3 обязательных и 3 произвольных прыжка из различных классов, с трамплина 3 метра;

Спад вперед, спад назад с 5 метров.

Технические требования к исполнению прыжков.

Учитываются все требования для полуоборотов изложенные в пункте ГНП-3 для трамплина 1 и 3 метра. Разрешено любое исходное положение. В комбинированной программе спад с 5 метров - обязателен, иначе программа не выполнена. Для спортсменов, переведенных условно - участие во всех видах программы предпочтительно.

Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают на воде с трамплинов 1 и 3 метра, вышки (высота любая), и в зале по спецпрограмме.

Вода:

Трамплин 1 метр - 1 вариант для перспективных спортсменов – I взр. разряд, без требования к сумме баллов (смотри Единую Всероссийскую спортивную классификацию).

2 вариант:

6 прыжков из 5 классов.

Трамплин 3 метра - 5 прыжков:

4 полуоборота из 4 классов и два произвольных прыжка из любого класса.

Контрольная сумма по II взр. разряду за 4 полуоборота – 170 баллов.

Вышка, высота любая, 6 прыжков:

4 полуоборота из разных классов.

2 спада: вперед и назад.

Технические требования к исполнению прыжков.

С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки исполняются из положения с места с руками либо с наскака. Полуобороты исполняются без страховки спортсмена, допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскака. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Спад назад с вышки - возможные варианты исходного положения - сидя, стоя с корточек, прямой - для всех видов обязательное условие - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Спецпрограмма в зале

Общая физическая подготовка:

Упражнения, позволяющие определить силовые качества спортсмена:

1. "Пистолет" - приседание на левой и правой ноге – 10 раз – по 5 баллов.
2. Поднимание ног на шведской стенке до касания перекладины - 10 раз – 5 баллов.
3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине – 10 раз – 5 баллов.

Упражнения, выявляющие гибкость спортсмена:

4. Складка, стоя ноги вместе.
5. Шагат.

Акробатика:

1. Стойка на руках фиксация в течение 3 секунд.
2. Медленный переворот вперед, назад – по 5 баллов.
3. Рондат-фляк
4. Темповой переворот вперед.
5. Переворот с головы.
6. 102, 202 с места и с разбега.

Батут:

1. 104 С, В; 204 С, В; 404 С, В; 304 С, В.
2. 102 А, 202 А.
3. Полвинта назад, 1,5 винта назад.
4. Винт вперед, два винта вперед.

Сухой трамплин:

1. 102 С, В; 202 С, В; 402 С, В; 302 С, В.

2. 203 С; 303 С.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления минимум в трех указанных дисциплинах - две программы на воде и спецпрограмма в зале. Причем спортсмен, выполнивший два из трех нормативов - на следующий этап подготовки может быть переведен условно. Перевод условно означает сохранение оплаты на 2 году обучения в учебно-тренировочной группе, до контрольного старта в декабре месяце, где спортсмен обязан показать свою способность к дальнейшим занятиям прыжками в воду и перспективу выступления на Первенстве России в возрастной группе "Д".

Учебно-тренировочный этап углубленной специализации 3-5 годов обучения

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр – 10 девушки и 11 прыжков юноши:

5 обязательных с КЭТ не более 7,6;

5 произвольных прыжка из любых классов – девушки и 6 произвольных прыжков – юноши.

Спортсмены, не набравшие контрольной суммы, будут взяты на контроль администрацией для выяснения причин неудовлетворительного выступления.

Трамплин 3 метра, и вышка 5 метров (комбинированная программа):

5 обязательных и 5 произвольных прыжка из различных классов, с трамплина 3 метра;

Спад вперед, спад назад с 5 метров.

Технические требования к исполнению прыжков.

Учитываются все требования для полуоборотов изложенные в пункте ГНП-3 для трамплина 1 и 3 метра. Разрешено любое исходное положение. В комбинированной программе спад с 5 метров - обязательен, иначе программа не выполнена. Для спортсменов, переведенных условно - участие во всех видах программы предпочтительно.

Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают на воде с трамплинов 1 и 3 метра, вышки (высота любая), и в зале по спецпрограмме.

Вода:

Трамплин 1 метр, 3 метра и вышка высота любая: программа первенства мира, первенства Европы.

Контрольная сумма по I взр. разряду для трамплина 1 метр девушки: 230 баллов.

Контрольная сумма по I взр. разряду для трамплина 1 метр юноши: 270 баллов.

Контрольная сумма по I взр. разряду для трамплина 3 метр девушки: 260 баллов.

Контрольная сумма по I взр. разряду для трамплина 3 метр юноши: 320 баллов.

Контрольная сумма по I взр. разряду для вышки девушки: 210 баллов.

Контрольная сумма по I взр. разряду для вышки юноши: 245 баллов.

КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса чемпионата федерального округа Российской Федерации, зональных отборочных соревнований.

Трамплин 1 метр, 3 метра и вышка высота любая: мужчины – 6 произвольных прыжков, женщины – 5 произвольных прыжков.

Контрольная сумма по КМС для трамплина 1 метр женщины: 180 баллов.

Контрольная сумма по КМС для трамплина 1 метр мужчины: 260 баллов.

Контрольная сумма по КМС для трамплина 3 метр женщины: 220 баллов.

Контрольная сумма по КМС для трамплина 3 метр мужчины: 310 баллов.

Контрольная сумма по КМС для вышки женщины: 220 баллов.

Контрольная сумма по КМС для вышки мужчины: 310 баллов.

Спецпрограмма в зале

Акробатика:

1. С разбега темповой переворот вперед - 102 С.
2. С разбега рондат - 202 С, В.
3. С разбега рондат - фляк – 202 С.
4. С разбега рондат - фляк – 202 В.
5. С разбега рондат - 202 А.
6. 102, 202 с места и сразбега.

Батут:

1. 104 С, В; 204 С, В; 404 С, В; 304 С, В.
2. 106 С, В; 206 С, В.
3. Полвинта назад; 1,5 винта назад; 2,5 винта назад.
4. Винт вперед, два винта вперед, три винта вперед.
5. 5122 Д; 5223 Д – в сед.

Сухой трамплин:

1. С качей: 104 С, В; 204 С, В; 404 С, В; 304 С, В.
2. 5122 Д; 5124 Д; 5126 Д с качей.
3. 5221 Д; 5223 Д; 5225 Д.
4. 5321 Д; 5323 Д; 5325 Д.

Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков в воду России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации прыжков в воду России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или в прыжковом бассейне в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков обязательной и произвольной программы. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: *последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к воспитанникам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.* Количество повторений каждого прыжка должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых *специальных* двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна в воду.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме комплексного урока, то есть занятие имеет наземную часть (занятия в зале) и водную часть (занятие на воде).

Урок подразделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Практические занятия делятся на: учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. Продолжительность подготовительной части - 15-25 мин., основной - 90-160 мин. И заключительной - 3-5 мин.

Задачей подготовительной части является ознакомление с содержанием занятия, повышение эмоционального настроения и работоспособности спортсменов, подготовка к выполнению заданий основной части урока. Используемые средства: строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без них; занятия на снарядах; упражнения на внимание и совершенствование быстроты, силы, ловкости, гибкости, смелости и решительности; специальные и имитационные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В основной части решают главные задачи занятий: изучение, совершенствование, закрепление техники, повышение уровня развития физических качеств и морально-волевой подготовки, проверка и оценка тренированности спортсмена. Средства: соревновательные, специальные и обще подготовительные упражнения. В начале основной части занятий выполняют сложные координационные движения. Совершенствуя физические качества, следует вначале выполнять упражнения анаэробного характера для увеличения быстроты движений, мышечной силы (продолжительность от 20 до 5 мин. с большой интенсивностью), а затем аэробного - для повышения специальной и общей выносливости (в течение 20- 30 мин. со средней и умеренной интенсивностью). Планировать нагрузку надо с учетом физического развития, тренированности и мастерства спортсмена. Рекомендуется увеличивать время нагрузки скоростно-силовой направленности на 5% после того, когда наступило явное утомление.

В заключительной части занятий нагрузка постоянно снижается, активизируются восстановительные процессы в организме; подводятся итоги занятия. Средства: ходьба, подвижные игры, упражнения на расслабление, массаж и самомассаж.

Формой планирования тренировочного занятия является план-конспект. В нем определяются задачи и средства тренировки, длительность выполнения упражнений, характер и продолжительность отдыха, методические приемы совершенствования техники и тактики, направленные на решение поставленных задач.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К

сложным прыжкам переходить только после освоения более простых. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжей называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями. Состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

При переходе к исполнению прыжков без лонжи ученика необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,
- при явной неуверенности или боязни прыгуну необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если прыгуну при дальнейшем исполнении прыжков грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность прыгуна своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте, и "сухом трамплине",
- занимающимся создать правильное двигательное представление, о прыжке,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе,
- фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх,
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз,
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении винтов и вращений,
- сочетание всех этих приемов.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Структура системы многолетней подготовки:

При подготовке спортивного резерва статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Задачи этапа начальной подготовки (НП)

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду, формирование у них мотивационно-ценностных ориентаций к систематическим занятиям спортом и привитие здорового образа 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 учебно-тренировочного этапа (ТЭ):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- укрепление здоровья, закаливание;
- 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;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спортивным снарядам (трамплин, вышка);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- 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.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера

спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).
- Постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив Мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
4. Сохранение здоровья.

Построение недельного цикла занятий для групп начальной подготовки первого года обучения

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.

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 расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, а основными методами проведения - групповой и игровой.

Отдельные учебно-тренировочные занятия могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях на уроке, 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.

При проведении комплексных уроков занятия на суше и на воде также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока 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.

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.

Тренер-преподаватель должен внимательно проводить наблюдение за юными спортсменами. Педагогические наблюдения 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.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2 академических часа - 90 мин. Продолжительность занятия на воде составляет – от 30 до 50 мин. Основное внимание в подготовительном периоде направлено на развитие физических качеств и привитие навыков выполнения основ техники отталкивания и входа в воду.

Занятия в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки прыгунов в воду групп начальной подготовки до года обучения

Таблица № 18

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть. 1. Упражнения на внимание. 2. Строевые и порядковые упражнения.	15
	Основная часть (в зале): 1. Упражнения на развитие гибкости: наклоны согнувшись в положении стоя и сидя; шпагаты, мосты из положения стоя и т.д. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед и назад на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево. 3. Батут: подскоки с движением рук ; подскоки в положении "С" и "В"; прыжки с приходом на сетку в сед, на колени и на живот; простейшие комбинации этих прыжков. 4. Упражнения на развитие мышц живота и спины.	30
	Заключительная часть: Игра "Охотники и утки".	10
	Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом рук.	30
	Заключительная часть. 1. Беседа 2. Подведение итогов урока и задание на дом.	5
Среда	Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте. 2. Общеразвивающие упражнения.	15
	Основная часть (в зале): 1. 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. 2. Упражнения на развитие силы мышц живота и рук на шведской стенке.	25
	Основная часть (на воде): Трамплин 1 м:	35

	1. Соскоки вперед и назад толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом рук; соскоки в положениях "С" и "В". 2. Обучение спаду вперед стоя "В" - руки сведены над головой.	
	Заключительная часть. 1. Свободное плавание. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	15
Пятница	Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин.. 2. Общеразвивающие упражнения	15
	Основная часть (в зале): 1. Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок). 2. Батут: подскоки - с движением рук, в положениях "С" и "В", с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед, на колени, на живот; прыжки с приходом на спину; комбинации этих прыжков. 3. "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. 4. Упражнения на развитие мышц ног, рук.	30
	Основная часть (на воде): Трамплин 1 м: 1. 100 "А", "С" и "В"; 200 "А", "С" и "В". 2. Спад вперед стоя "В" - руки сведены над головой; обучение спаду назад стоя – руки сведены над головой. 3. Спад назад стоя – руки сведены над головой.	30
	Заключительная часть: 1. Игра "Караси и щуки" (на мелкой части бассейна). 2. Построение. 3. Подведение итогов урока и задание на дом.	15

Условные обозначения: "А" - положение тела, прогнувшись; "В" - согнувшись; "С" - в группировке.

Недельный цикл подготовки и занятия для групп начальной подготовки выше года обучения

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в группах начальной подготовки 2-3 года, структура годичного цикла подготовки практически не 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 тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле.

Занятия в недельном цикле подготовительного периода на этапе специальной подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки выше года обучения

Таблица № 19

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	20
	Основная часть (в зале): 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту вперед.	15 30
	3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	10

	Основная часть (на воде): Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком "А", соскок "А" из з/ст, полуобороты I и IV классов "С". Вышка 3 или 5 м: спады вперед стоя "В" и сидя "С".	40
	Заключительная часть (в зале): 1. Беседа 2. Подведение итогов урока и задание на дом.	5
Вторник	Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки "А", "В" и "С", прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов "В". 2. "Сухой" трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов "С" на живот на горку матов.	25 20
	Основная часть (на воде): 1. Вышка 5 м: соскоки, спады. 2. Трамплин 3 м: 100 с/р и 200 "А", 101 с/м "С".	40
	Заключительная часть (на воде): 1. Плавание на скорость. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	5
Четверг	Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	15
	Основная часть (в зале): 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет - кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. 3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	25 20
	Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: 100 с/р и 200 "А", 101 с/м "С", 401 "С". 2. Вышка 3 м: спады вперед и назад.	40
	Заключительная часть (в зале): Построение, подведение итогов и задание на дом.	5
Пятница	Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Силовые упражнения.	15
	Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки "А", "В" и "С", прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов "В". 2. "Сухой" трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 "А", полуобороты I и IV классов "С" на живот на горку матов.	30 30
	Основная часть (на воде): 1. Вышка 3 м: 100 с/м и с/р 101 с/м "С" и "В" и 200 А, 401 "С", спады вперед и назад.	35
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании разными способами. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	5

Недельный цикл подготовки и занятия для учебно-тренировочного этапа начальной специализации 1-го, 2-го года.

В учебно-тренировочных группах 1-2 года 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 трехцикловая 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 начало августа. 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 занимающихся в группе (до 8 человек). Что значительно увеличивает объем 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.

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для учебно-тренировочного этапа начальной специализации 1–го, 2–го года.

Таблица № 20

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть. 1. Бег – 3 мин. 2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на растягивание.	20
	Основная часть (в зале): 1. Хореография: упражнения у станка. 2. Батут: темповые прыжки с махом рук; ¼ оборота вперед на живот "С" и "В", с кача оборот вперед "С" и "В"; с кача ¼ оборота назад на спину "С" и "В"; с кача ¼ оборота назад "С" и "В". 3. Эстафета с прыжковыми упражнениями. 4. Имитация техники входа в воду <u>вперед и назад сидя и лежа на матах.</u>	15 30 10
	Основная часть (на воде): 1. Вышка 3-5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами "А" и спады вперед сидя "С" и стоя "В". 2. Прыжки 101 и 401 "С" и "В", 201 и 301 "С" и "В", 103 "С" и "В". 3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 "С" и "В". 103 "С" и "В".	40
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Построение, <u>подведение итогов занятия, задание на дом.</u>	15
Вторник	Подготовительная часть: 1. Бег, прыжки, многоскоки. 2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на развитие прыгучести.	20
	Основная часть (в зале): 1. 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. 2. "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). 3. Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках <u>с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.</u>	30 35 5

	Основная часть (на воде): 1. 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". 2. <u>Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя "С" и "В".</u>	60
	Заключительная часть (на воде): 1. 5, 7,5 и 10 м — соскоки вниз ногами "А" из п/ст с/м и из з/ст. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	15
	Подготовительная часть: Бег - 3 мин. Коллективная <u>разминка.</u> <u>Упражнения на растягивание.</u>	15
	Основная часть (в зале): 1 Хореография: упражнения у станка. 2. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины ½ оборота вперед на живот "С" и "В", с живота ½ оборота назад на спину; с ног ¼ оборота назад "А" с полувинтом на живот; с ног ¼ оборота вперед "А" с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад "С"; с наскака сальто вперед "В". 3. Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через "сухой" трамплин; лазанье по канату (3 м); бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза. 3. <u>Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</u>	30 40 10 5
Четверг	Основная часть (на воде). Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами "А" и спады вперед сидя "С" и стоя "В". 2. Прыжки 101 и 401 "С" и "В", 201 и 301 "С" и "В". 103 "С" и "В". 3. <u>Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 "С" и "В". 103 "С" и "В".</u>	60
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Построение, <u>подведение итогов занятия, задание на дом.</u>	10
	Подготовительная часть (в зале): 1. Бег - 3 мин. Коллективная <u>разминка.</u> <u>Упражнения на растягивание.</u>	20
	Основная часть (в зале): 1. Акробатика: кувырки вперед и назад; полет-кувырок; сальто вперед, переворот подъемом разгибом с головы; кувырок вперед - переворот подъемом разгибом с головы; переворот на одну и на две ноги; рондат. 2. Батут: темповые прыжки с махом рук; то же - с "С" и "В"; сальто вперед "С"; сальто назад "С"; с качей сальто назад - сальто вперед "С" (по 3-4 раза в темп); прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот со спины и на спину. 3. Упражнения для развития силы брюшного пресса и имитация техники <u>входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</u>	30 30
Пятница	Основная часть (на воде): 1. Трамплин 3 м. Из п/ст с разбега соскоки вниз ногами "С" и "В"; 101 и 103 "С" и "В"; 401 "С" и "В"; из з/ст соскоки вниз ногами; 201 "С". 3 м — спады вперед сидя "С" и стоя "В"; спад назад сидя "С".	35
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Подведение итогов занятия, задание на дом.	

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для учебно-тренировочного этапа начальной специализации 1–го, 2–го года.

Таблица № 21

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного "занятия"	Время (в мин.)
Поне дель ник	Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка.	15
	2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.	10

	<p>Основная часть (в зале). 1. Батут: элементы и связки специальной разминки; комбинация 3-го разряда (5-6 раз); "темпы" для прыжков 201 и 301 "С" (с ног ¼ оборота назад); сальто вперед и назад "С" с/м и с наскака; сальто вперед "В" с разбега наскака.</p> <p>2. "Сухой" трамплин, маты: соскоки с/р и из з/ст "А" и "С"; 102-402 "С"; полвинта назад "А" на живот и полвинта вперед "А" с/р на спину (на горку матов).</p>	30
	<p>Основная часть (на воде). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки на конце трамплина; соскоки с/р и из з/ст "А" и "С"; 101-401 "С" и "В"; 102-402 "С"; 5211 "А".</p> <p>2. Вышка 1-3 м: 102-402 "С". 3. Вышка 3-5 м; спады вперед сидя "С" и "В", спады вперед стоя "В".</p>	30
	<p>Основная часть (на воде). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки на конце трамплина; соскоки с/р и из з/ст "А" и "С"; 101-401 "С" и "В"; 102-402 "С"; 5211 "А".</p> <p>2. Вышка 1-3 м: 102-402 "С". 3. Вышка 3-5 м; спады вперед сидя "С" и "В", спады вперед стоя "В".</p>	45
	<p>Заключительная часть: Вышка 7 м : соскок "А" из п/с с/м и з/ст.</p>	5
Вторник	<p>Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15 10
	<p>Основная часть (в зале). 1. Акробатика: кувырки вперед и назад "С" и "В"; с/р темповые перевороты вперед на одну ногу (по 3-4 подряд); с/р переворот на одну, обе ноги; сальто вперед с/р "С"; с/р переворот с поворотом - сальто назад; стойка на руках на стоялках.</p> <p>2. Батут: элементы и связки специальной разминки, комбинация 3-го разряда (5-6 раз); "темпы" для прыжков 101 и 401 "А", 201 и 301 "С" и "В"; с кача сальто вперед "В" руки в стороны; то же — с винтом.</p>	30
	<p>Основная часть (на воде). 1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя "С" и "В", спады вперед стоя "В". 2. Трамплин 1 м : соскоки с/р и из з/ст "А"; 101 - 401 "С"; с/р 102 "В" руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 "С".</p>	30 40
	<p>Заключительная часть. Плавание.</p>	10
Среда	<p>Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15 10
	<p>Основная часть (на суше). Батут: элементы и связки специальной разминки: "темпы" для прыжков 101 -401; с качей сальто вперед и назад "С"; с качей темповые сальто назад "С" (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед "В" руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3-4 раза.</p> <p>2. "Сухой" трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст "А" и "С"; 102 — 402 "С"; с/р 102 "В" руки в стороны; то же с винтом</p>	
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые прыжки на конце с прыжком 101 "С": 101 -401 "С" и "В"; с/р 102 "В" руки в стороны; то же с винтом.</p>	
	<p>Заключительная часть. Вышка 3 - 5 м: соскоки "А" из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя "С" и "В".</p>	
Пятница	<p>Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.</p>	
	<p>Основная часть (на суше). Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойка на прямых руках; силой "В" (с помощью); сальто вперед с/р "С"; сальто назад с/м "С" (с помощью - страховкой); с/р переворот с поворотом - сальто назад "С".</p>	

	"Сухой" трамплин; соскоки с/р и из з/ст "А"; 102-402 "С"; 102-302 "В"; 5122; 5221.	
	Основная часть (на воде). Вышка 3-5 м: спады вперед сидя "С" и "В"; 101 с/м и 401 "С", 103 "В". Трамплин 1 м: 101-401 "С" и "В", 101 и 102 "В" руки в стороны; то же - с винтом; 202 "А"; то же - с полувинтом; с/р 103 "С" и "В", 203, 303 и 403 "С". Трамплин 3 м: с/р 101 С; 101-401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.	40
	Заключительная часть: Плавание - эстафета.	
Суббота	Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и "сухом" трамплине.	10
	Основная часть: Акробатика. Батут. "Сухой" трамплин. Контрольные соревнования по нормативам СФП.	
	Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед.	
	Заключительная часть: Купание. Подведение итогов работы за неделю.	

Занятия в учебно-тренировочных группах свыше двух лет 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 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 (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 трехцикловой: соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России и 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 трехцикловой периодизацией планируется 6 этапов подготовки (чередование базовых и специализированных), что позволяет рационально в зависимости от упомянутых и других задач варьировать объемы и соотношения 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 воспитанников и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения.

В учебно-тренировочных группах количество тренировок в неделю увеличивается и находится в пределах 5-6 в зависимости от этапа подготовки. В связи с этим при 6-разовых занятиях в неделю продолжительность тренировки должна составлять 3 ч (135 мин), а при 5-разовых 4-3 академических часа или в среднем 3 ч 30 мин (астрономических).

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки учебно-тренировочного этапа углубленной специализации 3-го, 4-го, 5-го года.

Таблица № 22

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного "занятия"	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка с элементами акробатики.	15 10
	Основная часть. Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. Батут: отдельные элементы и связки комбинации III и II разряда.	30 30
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 "А" с/р, 200 "А", совершенствование полуоборотов I-IV классов "С" и "В".	45
	Заключительная часть. Вышка 3, 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов. Подведение итогов занятия, задание на дом.	5
Вторник	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15 10
	Основная часть. Хореография. Акробатика: кувырки, перевороты, стойки. Игра "Ручной мяч".	3
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 "А" с/р, 200 "А", полуобороты I-IV классов. Вышка 5 м: совершенствование техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады).	30 40
	Заключительная часть. Трамплин 3 м: спады назад стоя "А" и сидя "С".	10
Среда	Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести	15 10
	Основная часть (на суше). Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.	
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I - IV классов.	
	Заключительная часть. Плавание - эстафета.	
Четверг	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	
	Основная часть (на суше). Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. "Сухой" трамплин (в яму с поролоном): 104, 204, 304С, 5122, 5124, 5223, 5225.	

	Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 "С" или "В"; 403 "В"; 5132; 5231.	40
	Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.	
Пятница	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	10
	Основная часть (на суше). Батут: элементы и связки комбинации III и II разрядов, темпы произвольных прыжков.	
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темпы произв. прыжков. Вышка 3-7 м: соскоки, спады. Полуобороты I-IV классов.	
	Заключительная часть. Выполнение спадов вперед и назад по 5 раз на оценку. Подведение итогов занятия.	
Суббота	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	
	Основная часть. Хореография. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.	
	Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты	
	Заключительная часть. Плавание-эстафета. Игры.	

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для прыгунов в воду учебно-тренировочного этапа углубленной специализации 3-го, 4-го, 5-го года.

Таблица № 23

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного "занятия"	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка. Упражнения на растягивание	15 10
	Основная часть. Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача ¼, 1, 2 оборота вперед "С" и "В"; с кача ¼, 1, 2 оборота назад "С"; с кача оборот вперед с винтом. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	30 30
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: прыжки произвольной части программы I-V классов. Темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.	45
	Заключительная часть. Вышка 5 м: из п/ст и з/ст спады вперед сидя "С" и стоя "В". Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	5
	Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка	15 10
Вторник	Основная часть. Акробатика: Кувырки, перевороты, прыжковые упражнения, сальто вперед и назад с/м. "Сухой" трамплин. Совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков (согласно индивидуальному плану) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	30

	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы I и IV классов и V класса с вращением вперед. Обязательная программа по 2-3 раза.</p> <p>Трамплин 1 м: произвольные прыжки с кача с вращением вперед и темпы произвольных прыжков с 3 м.</p> <p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад сидя "С" и стоя "В". Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	30 40
Среда	<p>Подготовительная часть (на суше). Бег-3 мин. Индивидуальная разминка.</p>	15 10
	<p>Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. "Сухой" трамплин: совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков I-IV классов (согласно индивидуальному плану). Имитационные упражнения.</p>	
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы II и III классов и V класса с вращением назад. Обязательная программа по 2-3 раза.</p> <p>Трамплин 1 м: темпы произвольных прыжков с 3 м.</p>	
	<p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед сидя "С" и стоя "А" и "В". Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	
Четверг	<p>Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.</p>	
	<p>Основная часть (на суше). Упражнения для развития прыгучести. Акробатика: кувырки; перевороты; сальто с/р и с/м; "рондат" сальто назад "С" и "В".</p> <p>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины</p>	
	<p>Основная часть (на воде). Вышка 5, 7.5 м: прыжки I-VI классов, спады вперед сидя "С" и стоя "А" и "В".</p>	40
	<p>Заключительная часть. Качи на трамплине 1 м, с кача прыжки с вращением вперед. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	
Пятница	<p>Подготовительная часть (на суше). Бег- 3 мин. Индивидуальная разминка</p>	10
	<p>Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача 1, 2 оборота вперед "С" и "В"; с кача 1,2 оборота назад "С"; с кача оборот вперед с винтом, с 2 винтами; оборот назад "А"; оборот назад с полувинтом и с полутора винтами. Упражнения на растягивание и имитация предстоящих прыжков.</p>	
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: произвольная и обязательная программы и темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.</p>	
	<p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад "С" и "В". Подведение итогов занятия, задание на дом</p>	
Суб бот	<p>Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.</p>	

<p>Основная часть. 1. Акробатика: кувырки, перевороты, сальто вперед и назад с/м.</p> <p>2. Батут: комбинации и связки элементов с многократным вращением вперед и назад и винтовыми прыжками.</p>	
<p>Основная часть (на воде). Вышка 3 и 5 м; темпы произвольных прыжков.</p>	
<p>Заключительная часть. Плавание, баня, массаж. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Количество	Срок эксплуатации (лет)						
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	На занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 25

№ 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.	Переключатель гимнастический	комплект	1
12.	Покрывало противоскользящее для вышечных платформ	м ²	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 потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
21.	Яма поролоновая	комплект	1

Кадровые условия реализации программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

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).

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам в воду.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
3. Постановление правительства Москвы от 14 марта 2006 г. № 167-ПП. О внесении изменений и дополнений в постановление правительства Москвы от 19 июля 2005 г. № 523-ПП.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
7. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
8. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
9. Гороховский Л.З. – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
10. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. ФИС 1977.
12. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. ФИС, 1977
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов Вузов физического воспитания и спорта. Киев 1997.
14. Прыжки в воду. Правила соревнований. С.Петербург 1998.
15. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
16. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. М. 2000.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.ФИС 1985.
18. Алексеев А.М. Система АГИМ. М. 1995.
19. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. ФИС 1978.

