

Министерство спорта Республики Татарстан

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республиканская спортивная школа
олимпийского резерва по водным видам спорта «Акватика»**

ПРИНЯТА
решением тренерско-
преподавательского совета
ГБУ ДО РСШОР
по водным видам спорта «Акватика»
протокол № 3
от 30 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО РСШОР по водным видам
спорта «Акватика»

Л.А. Камешков
от 30 мая 2023 г.

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

Разработчик программы:
Старший тренер отделения
прыжков воду
к.п.н., доцент Колесникова С.С.

Рецензент программы:
тренер сборной команды России
по прыжкам в воду
Муякин П.Б.

г. Казань
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля	21
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	79
VI. Условия реализации программы	85

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжкам в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки в воду, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1054 (далее – ФССП).

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

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по прыжкам в воду, по другим видам спорта, условия зачисления и перевода занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность 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 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта

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 совершенствования спортивного мастерства и 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.

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

Современная технология подготовки российских прыгунов в воду основывается 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 тренировки, 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 стартах, 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 психо-функционального 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, психо-функциональных 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 напряженность 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 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 объёмах 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 и 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, 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 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 соревновательных упражнений, 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 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: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

Объем Программы

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

- учебно-тренировочные мероприятия

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

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта 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	–	До 60 суток		

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

- спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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, психологическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7	2-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
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.	Здоровье сбережение		
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 	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
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	В течение года

		болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Спортсмен
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год 1-2 раза в год	Спортсмен Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Спортсмен Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

В процессе занятий необходимо прививать навыки работы в качестве помощника тренера.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать

спортсменов к судейству соревнований в Отделении или межшкольных соревнованиях в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение учащимся групп высшего спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту и допуску до занятий избранным видом спорта. На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Лицам, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства не реже 1 раза в 6 месяцев.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине. Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается

датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма обучающегося, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:
- антропометрию; - электрокардиографию; - эхокардиографические исследования; - оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; - комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

Планы применения восстановительных средств.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств
восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для
тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотрите в предыдущем разделе).

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

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 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.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее		не менее	

	упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее			
			5			
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	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»

№ 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	количество раз	не менее	
			7	5

	перекладины			
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 принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			13	10
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»

№ 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	количество раз	не менее	
			3	

	выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре		
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 гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 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
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее -
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»

№ 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	Количество раз	не менее	
			5	

	60 см		
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
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Группы начальной (предварительной) подготовки - 1-й, 2-й, 3-й год обучения (7-8 лет)

Основные задачи этапа предварительной подготовки и преимущественная направленность:

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

Учебно-тренировочные группы - младшие (до 2-х лет обучения) - группы начальной спортивной специализации (8-10 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;

- дальнейшее развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в яму с поролоном);
- обучение основам техники спортивных прыжков в воду;
- привитие гигиенических навыков;
- воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия.
- дальнейшее определение способностей, занимающихся к прыжкам в воду;
- участие в соревнованиях;
- выполнение соответствующих этапу контрольных нормативов и требований юношеского спортивного разряда.

***Учебно-тренировочные группы - старшие - (свыше 2-х лет обучения)
-группы углубленной тренировки (9-10 лет - I разряд; 11-12 лет -КМС)***

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, укрепление мышц (шеи, туловища), связочного аппарата;
- совершенствование сложных прыжков;
- овладение техникой спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- 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 требований КМС.

Группы спортивного совершенствования - младшая, до 2-х лет обучения (11-13 лет; кандидаты в МС России)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование всесторонней физической подготовки;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности и развитие специальных физических качеств;
- повышение сложности и совершенствование техники исполнения прыжков с трамплина и вышки;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- подтверждение требований КМС, получение звания судьи по спорту.

Группы спортивного совершенствования - старшая, 3-й год обучения (14-15 лет), МС

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- участие в соревнованиях, дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение нормативных требований МС.

Группа высшего спортивного мастерства (13 лет и старше), МС России, МСМК

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- дальнейшее совершенствование всестороннего спортивного мастерства;
- участие в соревнованиях;
- подтверждение нормативных требований Мастера спорта и выполнении нормативных требований МСМК.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

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 противоходом 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 учащихся. 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 голову, 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. Ассиметрические 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 сгибанием ног).

Упражнения с гимнастической палкой. Выпрямление и сгибание 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.

Прогибание туловища назад в положении лежа на скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером), руки на поясе. 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 па 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, наклоны назад. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага - падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке - поднятие 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. Взмахи ногой назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой 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 поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи

ногой (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 сверху, 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 сверху 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. Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекаат назад и перекаатам «вперед - группировка сидя.

Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положение, сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора, присев, кувырок вперед, в упор, присев. Стойка на лопатках Полушпагат. Мост из положения, лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом. Из упора, присев, перекаат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений.

Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекаатом назад из упора, присев, из седа. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклонам вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекааты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост»

наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

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 надувные нарукавники и т.п.). Такие плавсредства позволяют выполнять упражнения на погружение, всплывание, лежание и скольжение, не стесняя движений, а также прыжки в водус 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, с переноской предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, ручной мяч, водное поло.

Тяжелоатлетические упражнения. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Наземная подготовка на данном этапе 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 в каче на брусках, 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.

Основное внимание в группах ССМ и ВСМ уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движений и направленных на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование стойки на руках.

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

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.

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.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	1,5-2	2-3	2-3,5	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		12-15	12	8-12	8-10	4-7	2-4
1.	Общая физическая подготовка	81-127	93-137	104-182	124-187	155-225	125-250
2.	Специальная физическая подготовка	58-93	78-124	156-254	249-327	260-375	300-465
3.	Техническая подготовка	58-87	93-145	171-254	291-355	416-510	500-832
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7-15	6-33	10-36	24-56	21-87	25-133
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-12	26-72	41-93	52-125	125-166
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	16-28	21-50	25-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), СКР	30	39	48	87	115	148

Учебно-тематический план

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

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

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

				личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Построение недельного цикла занятий для специально-оздоровительных групп

Одной из главных задач специально-оздоровительных групп и групп начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном

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

1. Приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз головой; освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 метра.

2. Приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений:

- положений «группировки» и «согнувшись»;
- все возможные перекаты;
- кувырки вперед и назад;
- мосты;
- стойки на лопатках и на голове;
- перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения.

3. Приобретение навыков выполнения прыжков на батуте:

- подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»;
- приходов на сетку «в сед»; на колени; на живот; на спину; простейших комбинаций.

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

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

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

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

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в СОГ – 60 мин. Продолжительность занятия на воде составляет 20 мин. Основное внимание в подготовительном периоде направлено на развитие физических качеств и привитие навыков плавания.

Занятия в недельном цикле подготовительного периода прыгунов в воду спортивно-оздоровительных групп (продолжительность одного

занятия – 60 мин)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть: 1. Упражнения на внимание. 2. Строевые и порядковые упражнения.	10
	Основная часть (в зале): 1. Упражнения на развитие гибкости: наклоны стоя согнувшись, сидя согнувшись в положении сед ноги врозь и ноги вместе; мосты, шпагаты; ласточка. 2. Акробатика: прыжки с различными положениями рук (опущенными вниз, на поясе, вверх, с махом); прыжки с группировкой «С»; перекаты; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад. 3. Упражнения на развитие силы мышц живота и спины.	25
	Основная часть (на воде): Обучение плаванию.	20
	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.	10
	Основная часть (в зале): 1. Упражнения на развитие гибкости. 2. Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок). 3. Имитация соскоков на полу и с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук. 4. Упражнения на развитие силы мышц рук и ног. 5. Игра «Охотники и утки».	25
	Основная часть (на воде): Обучение плаванию.	20
	Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	5
Пятница	Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин. 2. Общеразвивающие упражнения.	15
	Основная часть (в зале): 1. Упражнения на развитие гибкости. 2. Батут: подскоки с различным положением рук (опущенными вниз, на поясе, с махом), в положениях с группировкой «С», согнувшись «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед и на колени; простейшие комбинации этих прыжков.	20

	Основная часть (на воде): 1. Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна	15
	Заключительная часть: 1. Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна). 2. Построение. 3. Подведение итогов урока изадание на дом.	10

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

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 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 привитиенавыков 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 (продолжительность одного занятия 2 ч - 90 мин)

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): Трамплин 1 м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м - безмаха 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

	<p>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.</p> <p>2. Упражнения на развитие силы мышц живота и рук на шведской стенке.</p>	25
	<p>Основная часть (на воде): Трамплин 1 м:</p> <p>1. Соскоки вперед и назад толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом рук; соскоки в положениях «С» и «В».</p> <p>2. Обучение спаду вперед стоя «В» - руки сведены над головой.</p>	35
	<p>Заключительная часть.</p> <p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	15
Пятница	<p>Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p>	15
	<p>Основная часть (в зале): 1. Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Упражнения на развитие мышц ног, рук.</p>	30
	<p>Основная часть (на воде): Трамплин 1 м:</p> <p>1. 100 «А», «С» и «В»; 200 «А», «С» и «В».</p> <p>2. Спад вперед стоя «В» - руки сведены над головой; обучение спаду назад стоя – руки сведены над головой.</p>	30
	<p>Заключительная часть:</p> <p>1. Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна).</p> <p>2. Построение. 3. Подведение итогов урока и задание на дом.</p>	15

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

Недельный цикл подготовки и занятия для групп начальной подготовки свыше 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 свыше года обучения (продолжительность одного
занятия 120 -105 мин.)**

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. 3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	40
	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 перед 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.	20

	<p>Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седана живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В».</p> <p>2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.</p>	40
	<p>Основная часть (на воде): 1. Вышка 5 м: соскоки, спады.</p> <p>2. Трамплин 3 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С».</p>	40
	<p>Заключительная часть (на воде): 1. Плавание на скорость.</p> <p>2. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	5
Четверг	<p>Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Прыжковые упражнения.</p>	20
	<p>Основная часть (в зале): 1. Хореография.</p> <p>2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет-кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу.</p> <p>3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.</p>	35
	<p>Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С», 401 «С».</p> <p>2. Вышка 3 м: спады вперед и назад.</p>	45
	<p>Заключительная часть (в зале): Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	5
Пятница	<p>Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Силовые упражнения.</p>	30
	<p>Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седана живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В».</p> <p>2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 «А», полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.</p>	25
	<p>Основная часть (на воде): Вышка 3 м: 100 с/м и с/р 101 с/м «С» и «В» и 200 А, 401 «С», спады вперед и назад.</p>	45

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 тренировочного этапа (ТСС) до 2-х лет обучения

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 тренировочного этапа (ТСС) до 2-х лет обучения (время одного занятия -135 мин)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
≡ ○ ≡	Подготовительная часть. 1. Бег	20

	2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на растягивание.	
	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 вперед и назад сидя и лежа на матах	45
	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».	60
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Построение, подведение итогов занятия, заданиена дом.	10
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 с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.	40

	<p>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».</p> <p>2. Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».</p>	60
	<p>Заключительная часть (на воде): 1. Вышка 5, 7,5 и 10 м — соскоки вниз ногами «А» из п/ст с/м и из з/ст.</p> <p>2. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	15
	<p>Подготовительная часть: 1. Бег</p> <p>2. Коллективная разминка.</p> <p>3. Упражнения на растягивание</p>	20
Четверг	<p>Основная часть (в зале): 1 Хореография: упражнения у станка.</p> <p>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 наскока сальто вперед «В».</p> <p>3. Эстафета с преодолением препятствий: перелазание через «сухой» трамплин; лазанье по канату (3 м); бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза.</p> <p>4. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p>	50
	<p>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».</p> <p>2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> <p>3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p>	55
	<p>Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	10
Пятница	<p>Подготовительная часть (в зале): 1. Бег</p> <p>2. Коллективная разминка.</p> <p>3. Упражнения на растягивание.</p>	

	<p>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.</p> <p>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 входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p>	
	<p>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».</p>	
	<p>Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>2. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для тренировочного этапа (ТСС) до 2-х лет обучения (продолжительность занятия 135 мин.)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного «занятия»	Время (в мин.)
Понедельник	<p>Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка.</p> <p>2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15
	<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 наскока; сальто вперед «В» с разбега наскока.</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>	50

	<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>	60
	<p>Заключительная часть: Вышка 7 м : соскок «А» из п/с с/м и з/ст.</p>	10
Вторник	<p>Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка.</p> <p>2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15
	<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
	<p>Заключительная часть. Плавание.</p>	10
Среда	<p>Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка.</p> <p>2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15
	<p>Основная часть (на суше). 1. 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>	60

	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.	50	
	Заключительная часть. Вышка 3 - 5 м: соскоки «А» из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В».	10	
Пятница	Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.	20	
	Основная часть (на суше). 1. Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойкана прямыми руками; 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». 2. «Сухой» трамплин: соскоки с/р и из з/ст «А»; 102-402 «С»; 102-302 «В»; 5122;5221.	45	
	Основная часть (на воде). 1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В»; 101 с/м и 401 «С», 103 «В». 2. 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». 3. Трамплин 3 м: с/р 101 С; 101-401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.	60	
	Заключительная часть: Плавание - эстафета.	10	
Суббота	Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и «сухом» трамплине.	15	
	Основная часть: Акробатика Батут «Сухой» трамплин	Контрольные соревнования по нормативам СФП	60
	Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед.	30	
	Заключительная часть: Купание. Подведение итогов работы за неделю.	20	

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 учащихся 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-ти 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 специальной подготовки для прыгунов в воду тренировочного этапа (ТСС) свыше 2-х лет обучения (продолжительность занятия 135 мин)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного «занятия»	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть (на суше). 1 . Бег. 2 . Индивидуальная разминка. 3. Упражнения на растягивание	15
	Основная часть (в зале). 1. Хореография: упражнения у станка. 2. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача $\frac{1}{4}$, 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача $\frac{1}{4}$, 1, 2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом. 3. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	45
	Основная часть (на воде). 1 . Трамплин 1 м: прыжки произвольной части программы I-V классов. 2. Темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.	60
	Заключительная часть. 1 . Вышка 5 м: из п/ст и з/ст спады вперед сидя «С» и стоя «В». 2. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	15
Вторник	Подготовительная часть (на суше). 1 . Бег. 2 . Индивидуальная разминка	20
	Основная часть (в зале). 1. Акробатика: Кувырки, перевороты, прыжковые упражнения, сальто вперед и назад с/м. 2. «Сухой» трамплин. Совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков (согласно индивидуальному плану) 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	40
	Основная часть (на воде). 1 . Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы I и IV классов и V класса с вращением вперед. 2 . Обязательная программа по 2-3 раза. 3. Трамплин 1 м: произвольные прыжки с кача с вращением вперед и темпы произвольных прыжков для тр 3 м.	65
	Заключительная часть. 1 . Вышка 5 м: спады вперед и назад сидя «С» и стоя «В». 2. Построение, подведение итогов занятия, задание на	10

	дом.	
Среда	Подготовительная часть (на суше). 1. Бег. 2. Индивидуальная разминка.	15
	Основная часть (на суше). 1. Хореография: упражнения у станка. 2. «Сухой» трамплин: совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков I-IV классов (согласно индивидуальному плану). 3. Имитационные упражнения.	60
	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. Трамплин 1 м: темпы произвольных прыжков с 3 м.	50
	Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В». 2. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	10
Четверг	Подготовительная часть (на суше). 1. Бег 2. Индивидуальная разминка.	15
	Основная часть (на суше). 1. Упражнения для развития прыгучести. 2. Акробатика: кувырки; перевороты; сальто с/р и с/м; «рондат» сальто назад «С» и «В». 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины	50
	Основная часть (на воде). Вышка 5, 7.5 м: прыжки I-VI классов, спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В».	50
	Заключительная часть. 1. Качи на трамплине 1 м, с кача прыжки с вращением вперед. 2. Подведение итогов занятия, задание на дом.	20
Пятница	Подготовительная часть (на суше). 1. Бег. 2. Индивидуальная разминка	15
	Основная часть (на суше). 1. Хореография: упражнения у станка. 2. 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»; оброт назад с полувинтом и с полутора винтами. 3. Упражнения на растягивание и имитация предстоящих прыжков.	50

	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: произвольная и обязательная программы и темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.	55
	Заключительная часть. 1. Вышка 5 м: спады вперед и назад «С» и «В». 2. Подведение итогов занятия, задание на дом	15
Суббота	Подготовительная часть (на суше). 1. Бег. 2. Индивидуальная разминка.	15
	Основная часть. 1. Акробатика: кувырки, перевороты, сальто вперед и назад с/м. 2. Батут: комбинации и связки элементов с многократным вращением вперед и назад и винтовыми прыжками.	50
	Основная часть (на воде). Вышка 3 и 5 м; темпы произвольных прыжков.	40
	Заключительная часть. Плавание, баня, массаж. Подведение итогов занятия, задание на дом.	30

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки тренировочного этапа (ТСС) свыше 2-х лет обучения (продолжительность 135 мин)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного «занятия»	Время (в мин.)
Понедельник	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка с элементами акробатики.	15
	Основная часть. 1. Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. 2. Батут: отдельные элементы и связки комбинации III и II разряда.	60
	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. 1. Вышка 3, 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов. 2. Подведение итогов занятия, задание на дом.	15
Вторник	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть. 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки, перевороты, стойки. 3. Игра «Ручной мяч».	50

	<p>Основная часть (на воде). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», полуобороты I-IV классов.</p> <p>2. Вышка 5 м: совершенствование техники отталкивания и входа вводу (соскоки и спады).</p>	60
	<p>Заключительная часть. Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С».</p>	10
Среда	<p>Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести</p>	25
	<p>Основная часть (на суше). Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.</p>	45
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I - IV классов.</p>	55
	<p>Заключительная часть. Плавание - эстафета.</p>	10
Четверг	<p>Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.</p>	15
	<p>Основная часть (на суше). 1. Акробатика: 2. Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. 3. «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204, 304 С, 5122,5124, 5223, 5225.</p>	50
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.</p>	40
	<p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.</p>	20
Пятница	<p>Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.</p>	15
	<p>Основная часть (на суше). Батут: элементы и связки комбинации III и II разрядов, темпы произвольных прыжков.</p>	45
	<p>Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темпы произв. прыжков. Вышка 3-7 м: соскоки, спады.</p>	55

	Полуобороты I-IV классов.	
	Заключительная часть. Выполнение спадов вперед и назад по 5 раз на оценку. Подведение итогов занятия.	20
Суббота	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть. 1. Хореография. 2. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.	40
	Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты	65
	Заключительная часть. Плавание-эстафета. Игры.	15

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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

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

Тренировочная работа на данном этапе должна быть направлена на овладение прыжками I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела.

Коэффициент сложности произвольной программы должен обеспечивать возможность выполнения норм мастера спорта и приближаться к программам сильнейших прыгунов в воду. Кроме того, на данном этапе необходимо приобрести определенный опыт выступления в соревнованиях, который даст возможность стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты и далее совершенствовать спортивное мастерство в группах высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства неразрывно связан с этапом спортивного совершенствования, являясь вершиной спортивных достижений каждого спортсмена. Последовательное продвижение по этапам подготовки, преемственность задач, средств и методов подготовки обеспечивают спортивное долголетие и высокие спортивные результаты.

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для мужчин (юношей и юниоров), занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Группы спортивного совершенствования		Группы высшего спортивного мастерства	
Класс прыжка	Номера прыжков и высота	Класс прыжка	Номера прыжков и высота
I	Трамплин: 105С (1 м) → 107С (3 м) Вышка: 105С (5 м) → 107С (10 м) 105В (5 м)	I	Трамплин: 105В (1 м) → 107В (3 м) 107С (1 м) → 109С (3 м) Вышка: 105В (5 м) → 107В (10 м) 107С (5 м) → 109С (10 м)
II	Трамплин: 203С (1 м) → 205С (3 м) 203В (1 м) Вышка: 203С (3 м) → 205С (5-7-10 м) 203В (5 м) → 205В (10 м)	II	Трамплин: 203В (1 м) → 205В (3 м) 205С (1 м) → 207С (3 м) 205В (1 м) → 207В (3 м) Вышка: 203В(5м) → 205В(1 0м) 205С(5м) → 207С (10 м) 205В (5 м) → 207В (10 м)
	Трамплин: 303С (1 м) → 305С (3 м)		Трамплин: 303В (1 м) → 305В (3 м)

III	303B (м) → 305B (3 м)	III	305C (1м) → 307C(3 м)
	Вышка:		Вышка:
	303C (3 м) → 305C (5-7-10 м)		303B (5 м) → 305B (10 м)
	303B (5 м) → 305B (10 м)		305C(5м) → 307C(10 м)
			305B (5 м) → 307B (10 м)
IV	Трамплин:	IV	Трамплин:
	403C (1 м) → 405C (3м)		405B (1м) → 407C (3м)
	403B (1 м) → 405B (3м)		405B (1м) → 407B (3 м)
	Вышка:		Вышка:
	405C (5 м) → 405C (7-10 м)		403B (3 м) → 405B (10 м)
	403B (5 м) → 405B (10 м)		405C(5 м) → 407C (10 м)
			405B (5 м) → 407B (10 м)
V	Трамплин:	V	Трамплин:
	5122D (1 м) → 5132D (3 м)		5126D(1 м) → 5136D (3 М)
	5124D(1 м) → 5134D (3 м)		5132D(1 м) → 5152B (3 м)
	5231D(1 м) → 5233D (3 м)		5134 (1 м) → 5154B (3 м)
	5223D (1 м) → 5225D (1 м)		5225(1 м) → 5235 (3 м)
	→ 5235D (3 м)		5235(1 м) → 5253B (3 м) →
	5331D (1 М) → 5351D(3М)		5255B (3 м)
	5323D (1 м) → 5333D (3 м)		5227 (1м) → 5237 (3 м)
	5325D(1 м) → 5335D (3 м)		5333D (1 м) → 5353D (3 м)
			5335D (1 м) → 5355D (3 м)
			5327D(1 м) → 5337D (3 м)
	Вышка:		Вышка:
	5122D (3 м) → 5132D (5-7-10 м)		5134D (5-7-10 м)
5124D (3 м) → 5134D (5-7-10 м)	5126D (3 м) → 5136D (10 м)		
	5132D (3-5 м) → 5152D (10 м)		
	5134 (3 м) → 5154B (10 м)		
	5225 (3 м) → 5235 (5-7 м)		
	5243B (5 м) → 5253B (10 м)		
	5245B (5 м) → 5255B (10 м)		
	5227D (3 м) → 5237D (10 м)		
VI	Вышка:	VI	Вышка:
	614C(10м) → 614B(10 м)		614C (5 м) → 616C (10 м)
	632C (7-10 м)		632C → 634C → 636C
	622C (5 м)		624C → 626C (10 м)

	6221B (5 м) → 6241B (7-10 м)		624B (5 м) → 626B (10 м)
			6241B → 6243B (10 м)
			6245D → 6241B (5-7 м) → 6261B (10 м)

Жирным выделены прыжки наивысшей сложности, к которым следует стремиться при разучивании сложных прыжков в группах высшего спортивного мастерства.

В целом программный материал для групп спортивного совершенствования можно определить следующим образом:

1. Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и с вышки.
2. Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.
3. Совершенствование техники ранее освоенных прыжков I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки.
4. Разучивание новых сложных прыжков I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки.
5. Развитие специальных физических качеств.
6. Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

Для решения поставленных задач используются традиционные средства подготовки - акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте, прыжки на «сухом» трамплине, имитационные упражнения и прыжки в воду.

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для женщин (девушек и юниорок), занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
Класс прыжка	Номера прыжков и высота снаряда	Класс прыжка	Номера прыжков и высота снаряда
	Трамплин:		Трамплин:

I	105C (1 м) → 105B (3 м)	I	105 C и B (1 м) → 107C (1 м)
	Вышка:		107B (3 м)
	105C (5 м) → 105B(10 м)		Вышка:
	105B (5 м)		105B (5 м) → 107C (10 м)
II	Трамплин:	II	Трамплин:
	203C (1 м) → 203B (1 м) → 205C (3 м)		203B (1 м) → 205C (3 м) → 205B (3 м)
	Вышка:		Вышка:
	203C (3 м) → 205C (5-7-10 м)		203B (5 м) → 205B (10 м)
	203B (5 м) → 205B (10 м)		205C (5 м) → 207C (10 м)
			205B (5м)
III	Трамплин:	III	Трамплин:
	303C(1 м) → 303B (1 м) → 305C (3 м)		303B(1м) 305C (3 м)
	Вышка:		305B (3 м)
			Вышка:
	303C (3 м) 305C (5-7-10 м)		303B(5м) 305B (10 м)
	303B (5 м) 305B (10 м)		305C (5 м) 307C (10 м)
V	Трамплин:	V	Трамплин:
	403C(1 м) → 405C(3 м)		405C (3 м) → 405B (3 м)
	403B(1 м)		407C (3 м)
	Вышка:		403B (1 м) → 405C(1м)
	405C (5 м) → 405C (7-10 м)		Вышка:
	403B (5 м)		403B (3 м) → 405B (10 м)
	Трамплин:		405C (5 м) → 407C (10 м)
	5122D (1 м) → 5132D (3 м)		Трамплин:
	5231D (1 м) → 5223D (1 м)		5124D(1 М)5134D (3М)
	5233D (3м) → 5331D (1 м)		5134(1 м)
	5331 D (3 м) → 5323D (1 м)		5126D(1 М)5136D(3М)
	5333D (3 м)		5132D(1 м) 5152B (3 м)
	5225(1 м) 5235 (3 м)		
	5227(1 м) 5237D (3 м)		
	5333D (1М) 5325D (1 м)		
	5335D (3 м)		

	Вышка:		Вышка:
	5122D (3 м) → 5132D (5-7-10 м)		5134D (5-7-10 м)
	5124D (3 м)		5126D (3 м) → 5136D (10 м)
	5231D (5 м)		5132D (3-5 м)
	5223 (3 м)		5152D (10 м)
	5233D (5-7-10 м)		5225D (3 м) 5235 (10 м)
			5227D (3-5 м)
			5237 (10 м)
	Вышка:		Вышка:
VI	614C (10 м) 614B (10 м)	VI	614C (5 м) 616C (10 м)
	632C (7 м)		632C → 634C 622C (3-5 м)
	622C (5 м)		624C (10 м) 624B (10 м)
	6221B (5 м)		6221B (5 м) 6241B

Жирным выделены прыжки наивысшей сложности в настоящее время для женщин для групп высшего спортивного мастерства. К таким прыжкам следует стремиться, однако со временем сложность для женщин может возрасти и приблизиться к сложности соревновательных программ мужчин.

На этапе высшего спортивного мастерства программный материал подготовки прыгунов в воду также подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программы прыжков. Существенным отличием этапа высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов является высокая сложность прыжков и умение выполнять их на высоком техническом уровне, а также умение реализовывать техническое мастерство в ответственных соревнованиях, добиваться стабильного и надежного их выполнения.

На данных этапах все яснее выступают различия между технической подготовленностью мужчин и женщин. Причиной этих различий является разный уровень развития силовых и скоростно-силовых показателей у мужчин и женщин.

Важным аспектом подготовки прыгунов в воду, выступающих как отдельно с трамплина или вышки, так и в группе «двоеборцев», т. е. выступающих как с трамплина, так и с вышки, является соотношение объемов

подготовки на снарядах (на трамплине и вышке). История развития вида спорта и анализ тренировочных нагрузок сильнейших спортсменов за последние 30 лет показывают, что спортсмены, увлекающиеся тренировкой только на одном избранном снаряде, не смогли добиться ожидаемых (планируемых) результатов, а постепенно снижали свои спортивные результаты.

Особенно это относится к спортсменам, специализирующимся на прыжках с вышки. Использование в их подготовке прыжков с трамплина повышает качество исполнения прыжков с вышки. Тренировка в прыжках с трамплина требует от спортсмена меньших нервно-эмоциональных затрат и может способствовать повышению объемов тренировочных нагрузок на воде. В то же время оттачивается навык ориентировки в пространстве и совершенствуются нервно-мышечные ощущения. Происходит как бы перенос навыка выполнения прыжка с трамплина на вышку.

Спортсменам, специализирующимся на участии в соревнованиях только в прыжках с трамплина, также не следует пренебрегать прыжками с вышки. Следует отводить 1 или 2 тренировки в неделю для прыжков с вышки, выполняя при этом не очень сложные прыжки с вышек 5 или 7 м. Такие тренировки способствуют совершенствованию постановки корпуса при входе в воду и снижению страха перед высотой, которая часто мешает при выполнении прыжков с 3-метрового трамплина.

Спортсменам прыгунам наибольшие объемы тренировки следует выполнять в прыжках с трамплина. Однако рекомендуется каждую тренировку с трамплина завершать выполнением спадов или простейших прыжков с вышки 7 – 10 м.

Программу недельных тренировочных циклов в подготовительном периоде на этапах базовой и специализированной подготовки для групп спортивного совершенствования при одной и двух тренировках, набор элементов и прыжков, обязательных для выполнения спортсменами, составляет тренер перед каждой тренировкой.

Содержание недельных циклов изменяется в соответствии с закономерностями становления «спортивной формы», а количество занятий, в которых решаются проблемы совершенствования прыжков с трамплина или с вышки, изменяется исходя из особенностей подготовленности спортсменов и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Для групп высшего спортивного мастерства осуществляется индивидуальное планирование подготовки в мезо- и микроциклах в соответствии с задачами, стоящими перед спортсменом на данном этапе подготовки, и с учетом особенностей переносимости нагрузок различного

характера. При планировании необходимо опираться на данные дневников тренировок спортсменов с учетом анализа наиболее благоприятных для данного спортсмена сочетаний средств подготовки на каждом занятии.

**Недельный цикл подготовки
групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде на
этапе базовой подготовки прыгунов в воду**

Дни недели	Содержание занятий			
	Первая тренировка	Время	Вторая тренировка	Время
Понедельник	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития Гибкости и скоростно-силовых качеств. Батут - элементы, связки комбинаций</p> <p>Вода: Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег — наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I—IV классов «С» и «В». Вышка 5 м, спады вперед и назад</p>	15	<p>Зал: Разминка <i>Акробатика</i> — кувырки. стойки, перевороты, сальто и комбинации</p> <p>Вода: <i>Вышка</i> 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты</p>	15
				45
Вторник	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. «Сухой» трамплин — совершенствование разбега -наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I—IV классов</p> <p>Вода: Трамплин 1м: прыжки с тем- повых подскоков (101С и В, 102С и В, ЮЗС и В), полуобо- роты I—IV классов «С» и «В»</p>		<p>Зал: <i>Батут</i> — элементы. связки комбинаций</p> <p>Вода: Трамплин 3 м. полуобороты I—IV классов «С» и «В». Вышка 5 м. спады вперед и назад</p>	6 7 5

Среда	<p>Хореография Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: Вышка 5 м, спады вперед и назад</p>	<p>3 0 3 0 3 0</p>	<p>Восстановительные мероприятия (массаж, баня)</p>	
Четверг	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации Вода: Трамплин 1 м: темповые подскоки, разбег - наскок. соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I - IV классов «С» и «В». Вышка 5 м, спады вперед и назад</p>	<p>3 0 6 0 9 0</p>	<p>Зал: Батут - элементы, связки комбинаций Вода: Трамплин 3 м. Полуобороты I-IV классов «С» и «В». Вышка 5 м, спады вперед и назад</p>	<p>1 5 3 0 4 5</p>
пятниц	<p>Зал:</p>	<p>2 5</p>	<p>Зал: Разминка</p>	<p>6 0</p>

	<p>Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств.</p> <p>«Сухой» трамплин — совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина.</p> <p>Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов</p> <p>Вода: Трамплин 1 м:</p> <p>Прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полу-обороты II—IV классов</p> <p>«С» и «В»</p>	<p>6 5 9 0</p>	<p>Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации</p> <p>Вода: Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты</p>	<p>7 5</p>
Суббота	<p>Зал: Хореография - Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств</p> <p>Вода: Вышка 3 м.</p> <p>Обязательная программа, 5 м - спады вперед и назад</p>	<p>3 0 3 0 7 5</p>	<p>Восстановительные мероприятия (массаж, баня)</p>	

Недельный цикл подготовки групп спортивного

**совершенствования в под-готовительном периоде на этапе
специализированной подготовки прыгунов в воду (при условии двух
тренировок в день)**

дни недели	Содержание занятий			
	Первая тренировка	ре- мя	Вторая тренировка	ре- мя
Понедельник	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Батут</i> совершенствование прыжков с вращением телавперед и назад (104 С и В. 106С,203С,204С.)</p> <p>Вода: Трамплин 1 м: произвольные прыжки I, IV, V классов</p>		<p>Зал: Разминка <i>Акробатика</i> кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации</p> <p>Вода: <i>Вышка</i> 5 м, спады вперед и назад, темпы произвольных прыжков</p>	5
				0
		0		5
		0		
Вторник	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств.</p> <p><i>«Сухой трамплин»</i> – совершенствование разбега-наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов.</p> <p>Вода: Трамплин 3 м: Совершенствование техник и произвольных прыжков I-</p>		<p>Зал: <i>Батут</i> – элементы, связки комбинаций.</p> <p>Вода: <i>Трамплин 1 м</i> – произвольные прыжки III классов <i>Вышка 5 м</i> – спады вперед и назад.</p>	0 5

	IV классов.			
Среда	<p>Хореография — Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p> <p>Вода: Трамплин 3м, Совершенствование техники Произвольных прыжков 5 классов И обязательной про- граммы. Вышка 5м, спады вперед и назад.</p>		Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	
Четверг	<p>Зал: Разминка с включением акробатических упражнений - кувырки , стой-ки, перевороты, сальто</p> <p>Вода: Вышка. Обязательная про- грамма и темпы произволь- ных прыжков</p>		<p>Зал: Разминка. Батут- элементы, связки комбинаций</p> <p>Вода: Трамплин 1 м: Произволь-ные прыжки 1 -4 классов</p>	

Пятница	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств.</p> <p>«Сухой» трамплин - совершенствование разбега - наскока и отталкивания итемпов произвольных прыжков I—IV классов</p> <p>Вода: Трамплин 3 м, Совершенствование произвольных прыжков I—IV классов. Вышка 5 м, спады вперед иназад</p>		<p>Зал: Разминка Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальтои комбинации</p> <p>Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств</p> <p>Вода: Вышка, совершенствование техники произвольныхпрыжков с вышки</p>	0 5
убота	<p>Зал: Хореография. Батут-совершенствование элементов, связок и комбинаций</p> <p>Вода: Трамплин 1 м: произвольныепрыжки I-V классов</p>	0 0 5	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	

Недельный цикл подготовки в группах спортивного совершенствования вподготовительном периоде на этапе базовой подготовки прыгунов в воду (при одной тренировке в день)

дни недели	Содержание учебно-тренировочных занятий	ремя
------------	---	------

Понедельник	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Акробатика</i> - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. <i>Батут</i>- совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С и В, 106С, 203С, 204С)</p> <p>Вода: <i>Вышка 5 м:</i> спады вперед и назад</p>	5
Вторник	<p>Зал: Разминка с включением акробатических упражнений и упражнений для развития гибкости и силовых качеств.</p> <p>«Сухой» трамплин - совершенствование техники разбега - наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов. Игра в баскетбол.</p> <p>Вода: Трамплин 1 м, темповые подскоки, разбег-наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I-IV классов «С» и «В»</p>	0 5
Среда	<p>Хореография</p> <p>Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств и гибкости.</p> <p>Батут - элементы, связки, комбинации</p> <p>Вода: Вышка 5 м, спады вперед и назад, плавание и восстановительные мероприятия</p>	
Четверг	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. «Сухой» трамплин — совершенствование разбега — наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I—IV классов.</p> <p>Вода: Трамплин 1 м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I-IV классов «С» и «В». Вышка 5 м, спады вперед и назад.</p>	

Пятница	<p>Зал:</p> <p>Разминка с включением упражнений для развития гибкости и си-ловых качеств.</p> <p>Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. «Сухой» трамплин - совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов</p> <p>Вода:</p> <p>Вышка 5 м, спады вперед и назад, полуобороты I-IV классов</p> <p>«С»</p>	05
Суббота	<p>Хореография-</p> <p>Батут - совершенствование элементов, связок и комбинаций. Упражнения для развития силы и гибкости</p> <p>Вода:</p> <p>Трамплин 1 м, произвольные прыжки I-V классов.</p> <p>Восстанови-тельные мероприятия (массаж, баня)</p>	

Недельный цикл подготовки в группах спортивного совершенствования в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки прыгунов в воду (при одной тренировке в день)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник	<p>Зал:</p> <p>Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Акробатика</i> — кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации.</p> <p><i>Батут</i> - совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С и В, 106С, 203С, 204С) развития силы и гибкости</p> <p>Вода:</p> <p><i>Трамплин</i> 1 м, произвольные прыжки I, IV и V классов</p>	153090

Вторник	<p>Зал:</p> <p>Разминка с включением акробатических упражнений и упражнений для развития гибкости и силовых качеств.</p> <p>«Сухой» трамплин - совершенствование техники разбега -наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов</p> <p>Вода:</p> <p>Трамплин 3 м, совершенствование техники произвольных прыжков I-V классов</p>	3 5 5 9 0 ;
Среда	<p>Хореография</p> <p>Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Батут - элементы, связки комбинаций</p> <p>Вода:</p> <p>Трамплин 3 м, совершенствование техники произвольных прыжков I-V классов и обязательной программы.</p> <p>Вышка 5 м, темпы произвольных прыжков. Спады вперед и назад</p>	3 0 1 5 4 5 9 0
Четверг	<p>Зал:</p> <p>Разминка с включением акробатических упражнений - кувырки, стойки. перевороты, сальто.</p> <p>«Сухой» трамплин - совершенствование разбега-наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов</p> <p>Вода:</p> <p>Трамплин 3 м, совершенствование произвольных прыжков I-IV классов</p>	3 0 6 0 9 0

Пятница	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. <i>Акробатика</i> - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации	2 5 3 0
	Вода: <i>Вышка</i> - совершенствование техники программных прыжков вышки. <i>Вышка</i> 5 м, спады вперед и назад	
Суббота	Хореография - <i>Батут</i> - совершенствование элементов, связок и комбинаций	3 0 60 9
	Вода: <i>Трамплин</i> 1 м: произвольные прыжки I-V классов. Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	0

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

13. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» относится

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

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).

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

- бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
- вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

20	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
21	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
22	Яма поролоновая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
8.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1

			гося								
9.	Шорты	штук	на обучающе гося	–	–	1	1	1	1	1	1

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

6.3.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- 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 и Московской спортивной федерации прыжков в воду;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду - Приказ Минспорта России № 491 от 30 июня 2021 г.
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.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
5. 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)

6. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
7. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
8. Гороховский Л.З. – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
9. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. ФИС 1977.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. ФИС, 1977
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов Вузов физического воспитания и спорта. Киев 1997.
13. Прыжки в воду. Правила соревнований. С.Петербург 1998.
14. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
15. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры.М. 2000.
16. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.ФИС 1985.
17. Алексеев А.М. Система АГИМ. М. 1995.
18. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. ФИС 1978.