

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8
Г. ВОЛГОГРАДА**

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета
Протокол от 15.01.2026г. № 1

Введено в действие

приказом от 15.01.2026г. № 9

Директор МБУ ДО СШОР № 8

_____/И.С. Яковлева/



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

Дополнительная образовательная программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки
в воду», утвержденного приказом Министерства спорта России от
24.11.2025г. № 1019

**Срок реализации дополнительной образовательной программы на
этапах спортивной подготовки составляет:**

- этап начальной подготовки – три года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – пять лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

Волгоград 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
Соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы начальной подготовки до одного года (НП до1) - 6 часов в неделю.....	13
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы начальной подготовки до одного года (НП свыше 1) - 8 часов в неделю	13
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы первого года (УТ(СС)-1) - 10 часов в неделю	13
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы второго года (УТ(СС)-2) - 12 часов в неделю	14
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы третьего года (УТ(СС)-3) - 14 часов в неделю.....	14
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы четвертого года (УТ(СС)-4) - 16 часов в неделю	15
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы пятого года (УТ(СС)-5) - 18 часов в неделю	15
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 20 часов в неделю.....	16
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 24 часа в неделю	16
Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) - 24 часа в неделю	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
План антидопинговых мероприятий	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	45
4.1. Программный материал по общей физической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки	45
4.2. Программный материал по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки	47
4.3. Программный материал по акробатической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки	52
4.4. Программный материал по батутной подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки	53
4.5. Программный материал по хореографической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки.	56
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	57
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	57
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	60

I. ОЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее «Программа») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва № 8 г. Волгограда (далее МБУ ДО СШОР № 8) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24.11.2025г. № 1019 (далее – ФССП).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Содержание Программы направлено на решение следующих основных задач:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Волгоградской области по прыжкам в воду, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по прыжкам в воду;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по прыжкам в воду.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки – три года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – пять лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки учитывается в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в Программе к возрасту зачисления на соответствующем этапе спортивной подготовки.

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены лица не моложе 7 лет (по году рождения) и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость групп этапа начальной подготовки – 12 человек, максимально 15 человек.

В группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) могут быть зачислены лица не моложе 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 8 человек, максимальная – 12 человек.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 11 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы этапа совершенствования спортивного мастерства – 4 человека, максимально 6 человек.

В группы этапа высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 13 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость группы этапа высшего спортивного мастерства – 2 человека, максимально 4 человека (Таблица 1).

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	7	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2-4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, а также аспекты морально - волевой и теоретической подготовки.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов учебно-тренировочного процесса (Таблица 2):

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20-24	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040-1248	1248

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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 и самостоятельной подготовки.

Индивидуальный план составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятости в учебе и др.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность

нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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

Формами самостоятельной работы обучающимся по индивидуальным планам спортивной подготовки являются:

- онлайн-тренировки с применением интернет-платформы;
- индивидуальные тренировочные занятия (общая физическая подготовка);
- теоретические занятия.

Обучающиеся при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях общей физической подготовкой должны соблюдать порядок проведения тренировок и выполнять задания только в соответствии с планом, разработанным тренером-преподавателем.

При самостоятельной работе спортсмены ведут дневник, в котором фиксируются самочувствие и оценка собственной деятельности. По окончании периода самостоятельной работы дневник сдается на проверку тренеру-преподавателю.

В переходный период (6 недель – июль-август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях существенно увеличиваются объемы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья спортсменов и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

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

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

1. Учебно-тренировочные занятия. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и учебно - теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.
2. Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3).

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

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

3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности.

Система спортивных соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе требований федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки в воду» и календаря международных, всероссийских и местных (областных, городских и т.п.) соревнований. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Чем выше стаж и квалификация обучающегося, тем в большей степени на систему спортивных соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков, соревнования по сокращенной программе. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А, В, С, Д, Е). Возрастная группа А объединяет спортсменов 16-18 лет, В – 14-15, группа С – 12-13, группа Д 10-11, группа Е 9 лет и моложе. В прыжках в воду успех в соревнованиях зависит от уровня технического мастерства, программы освоенных прыжков, тренированности и состояния готовности на дни стартов.

Объем соревновательной нагрузки обучающихся определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности (Таблица № 4).

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к Программе) следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

4. К иным формам обучения относятся:

- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в течение года, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (*Таблица № 5*).

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Таблица № 5

№п/п	Разделы	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-14	14-18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (не более 8 в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		12-15		8-12	8-12	4-6	2-4
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	35-28	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	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Всего часов за 52 недели:		312	416	520-728	728-936	1248	1248

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы начальной подготовки до одного года (НП до1) - 6 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	116	8	7	10	6	11	11	10	15	10	10	9	9
Специальная физическая подготовка	97	9	9	10	10	10	7	8	7	7	7	6	7
Техническая подготовка	87	8	7	7	7	6	7	7	0	8	9	11	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Восстановительные мероприятия	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0
Всего часов:	312	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26

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

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	133	11	8	12	7	10	9	10	30	7	11	10	8
Специальная физическая подготовка	121	12	11	12	10	12	11	10	4	8	11	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	8	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	0	0
Техническая подготовка	133	11	11	8	14	12	12	12	0	14	12	12	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	8	1	1	1		1	1	1	0	0	1	1	
Всего часов:	416	36	32	38	32	36	34	34	36	34	36	34	34

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы первого года (УТ(СС)-1) - 10 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	116	12	8	9	10	4	5	11	24	6	7	8	12
Специальная физическая подготовка	181	15	11	11	16	13	15	19	13	15	21	16	16

Участие в спортивных соревнованиях	26	0	3	6	0	2	2	4	0	6	0	0	3
Техническая подготовка	172	13	16	15	12	22	17	9	4	16	18	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	3	1	1	1	0	1	3	0	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	5	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	0
Восстановительные мероприятия	10	3	1	1	1	3	1	0	0	0	0	0	0
Всего часов:	520	46	40	44	42	44	41	46	41	44	46	40	46

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы второго года (УТ(СС)-2) - 12 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	137	10	8	10	8	10	10	10	31	10	12	8	10
Специальная физическая подготовка	206	18	18	18	16	17	18	16	15	17	18	17	18
Участие в спортивных соревнованиях	31	0	0	0	8	8	4	5	0	0	0	6	0
Техническая подготовка	212	22	19	22	15	18	20	19	0	20	20	18	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1
Восстановительные мероприятия	6	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1
Всего часов:	624	54	48	54	48	54	54	51	54	51	54	51	51

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы третьего года (УТ(СС)-3) - 14 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	163	14	8	12	11	14	14	23	23	9	14	12	9
Специальная физическая подготовка	238	24	20	16	19	18	22	25	21	20	17	16	21
Участие в спортивных соревнованиях	30	0	9	8	0	0	2	0	0	7	2	0	2
Техническая подготовка	233	20	15	19	26	27	20	9	0	20	27	24	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	2	2	1	1	4	1	3	10	4	2	4	2

Инструкторская и судейская практика	7	0	2	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Восстановительные мероприятия	17	4	0	1	1	0	1	3	5	0	0	2	0
Всего часов:	728	64	56	60	60	64	60	63	59	60	64	58	60

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы четвертого года (УТ(СС)-4) - 16 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	158	9	8	10	8	12	11	10	51	10	12	9	8
Специальная физическая подготовка	266	24	22	25	22	24	24	23	10	23	23	24	22
Участие в спортивных соревнованиях	41	0	4	4	7	5	5	5	0	0	0	8	3
Техническая подготовка	308	33	27	29	26	28	26	26	0	29	31	24	29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	17	1	1	2	1	2	1	1	0	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	17	1	0	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1
Всего часов:	832	70	64	73	66	73	70	68	73	67	71	70	67

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы пятого года (УТ(СС)-5) - 18 часов в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	170	10	11	10	12	12	11	10	51	11	12	11	9
Специальная физическая подготовка	270	24	24	25	22	24	24	23	10	23	25	24	22
Участие в спортивных соревнованиях	56	3	4	5	7	5	5	5	0	5	4	8	5
Техническая подготовка	348	33	35	38	33	28	31	26	0	29	31	33	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	2	1	2	1	1	0	3	2	2	2
Восстановительные мероприятия	28	2	2	2	2	2	1	3	8	3	1	1	1
Всего часов:	936	77	81	85	81	77	77	72	73	77	79	83	74

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 24 часа в неделю

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов в	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	162	13	7	10	10	12	10	34	20	9	12	12	13
Специальная физическая подготовка	327	30	24	22	24	12	31	40	35	33	28	22	26
Участие в спортивных соревнованиях	62	3	5	10	4	5	5	4	4	10	3	6	3
Техническая подготовка	535	43	52	53	57	55	40	18	10	41	58	50	58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	64	6	5	3	3	8	7	6	13	6	0	3	4
Инструкторская и судейская практика	29	3	1	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	68	10	2	2	5	6	5	5	16	5	5	3	4
Всего часов:	1248	109	96	102	105	101	102	110	101	106	108	98	110

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

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	137	11	8	11	8	15	12	12	16	10	15	8	11
Специальная физическая подготовка	325	27	23	28	25	31	27	28	28	27	28	27	26
Участие в спортивных соревнованиях	63	5	8	6	8	5	7	0	6	0	0	14	4
Техническая подготовка	586	51	49	52	50	44	49	51	37	52	53	46	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	3	3	3	3	4	12	3	4	3	4
Инструкторская и судейская практика	25	2	1	3	2	3	2	3	0	2	3	2	2
Восстановительные мероприятия	62	4	3	5	4	7	4	6	9	6	5	4	5
Всего часов:	1248	104	96	108	100	108	104	104	108	100	108	104	104

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Медико-биологическое исследование	Дни здоровья и спорта Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года График прохождения УМО, консультации мед. работника
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи	Расписание учебно-тренировочных занятий
3.2.	Просветительская деятельность	Совместное посещение памятников, мемориалов, патриотических мероприятий	План мероприятий

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУ ДО СШОР № 8 ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «прыжки в воду».

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»		

		«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Все этапы спортивной подготовки	1.Цикл лекций	Антидопинговые правила Кодекс ВАДА Международные стандарты ВАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренеров-преподавателей и иных участников учебно-тренировочного процесса, на постоянной основе, МБУ ДО СШОР № 8 реализует образовательные программы с обучающимися, тренерами-преподавателями и иными участниками учебно-тренировочного процесса на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий МБУ ДО СШОР № 8.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по прыжкам в воду. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных обучающихся к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Освобождённые от учебно-тренировочных занятий на воде юные обучающиеся (старше 12 лет) могут, находясь рядом с тренером, анализировать технику прыжков в воду, что поможет в дальнейшем в спортивной подготовке и инструкторской работе.

Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков в воду другими обучающимися, находить ошибки и их исправлять. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать юных обучающихся к судейству соревнований в группах этапа начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучать правила соревнований по прыжкам в воду, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства навыки инструкторской работы закрепляются. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо привлекать обучающихся, имеющих спортивные звания и спортивные разряды в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с группами этапа начальной подготовки.

Обучающиеся, работающие в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать обучающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

Обучающиеся групп этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты учебно-тренировочных занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо знакомить обучающихся с правилами соревнований.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки. Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение обучающимся групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№ п/п	Название темы	Этапы подготовки				
		НП	УТ(СС)		ССМ	ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1. Темы инструкторской практики						
1.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+	+
2.	Анализ выступлений в соревнованиях	-	+	+	+	+
3.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+	+
4.	Помощь тренеру-преподавателя в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах этапа начальной подготовки	-	-	-	+	+
5.	Проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах этапа начальной подготовки	-	-	-	+	+
6.	Подготовка и проведение бесед на заданную тему	-	-	-	+	+
7.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных прыгунов в воду	-	-	-	+	+
2. Темы теоретической подготовки судейской практики						
1.	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований	-	+	+	+	+
2.	Положение о соревнованиях. Заявки	-	+	+	+	+

	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников	-	+	+	+	+
3.	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах программы	-	+	+	+	+
4.	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд	-	+	+	+	+
5.	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	+	+	+
6.	Порядок проведения соревнований	-	-	-	+	+
7.	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок	-	+	+	+	+
8.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин	-	-	-	+	+
9.	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	+	+	+	+
10.	Методика и техника судейства	-	-	+	+	+
11.	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+	+
12.	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+	+
3. Темы практической подготовки судейской практики						
1.	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП	-	+	+	+	+
2.	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП	-	-	+	+	+
3.	Практика судейства внутришкольных соревнований	-	-	+	+	+
4.	Практика судейства соревнований муниципального уровня	-	-	+	+	+

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

К здоровью обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Учебно-тренировочный режим в группах этапа начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между учебно-тренировочными занятиями. Один день отдыха между учебно-тренировочными занятиями гарантирует полное восстановление сил обучающихся. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть учебно-тренировочного занятия в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года подготовки восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней учебно-тренировочных занятий с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время учебно-тренировочного занятия служит наличие теплого душа на чаше бассейна. Один раз в неделю возможно проведение игровых занятий, снижающих нервное напряжение.

Важным средством восстановления организма при учебно-тренировочных занятиях является правильное питание и витаминизация.

Деятельность прыгунов в воду предъявляет повышенные требования к зрению, поэтому необходимо увеличить потребление витаминов А, а также витаминов В, С и D (поливитамины) по рекомендации врача.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый года подготовки в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма обучающихся может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

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

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

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

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

Планирование восстановительных мероприятий

Таблица № 9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств

	нагрузок от микроцикла к микроциклу	
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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-тренировочный 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 вида 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня начиная с третьего 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;

- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Волгоградской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам

подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: координации, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности складывается из количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники спортсмена.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех этапов спортивной подготовки; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований Программы, спортсмены сдают комплексы контрольных испытаний. По результатам сдачи контрольных испытаний осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа или этап спортивной подготовки. В течение тренировочного года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой спортсмены сдают промежуточные контрольные нормативы. Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Сроки проведения промежуточных контрольных нормативов и итоговых (переводных) устанавливаются ежегодно в начале тренировочного года решением тренерского совета.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции учебно-тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

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

Для зачисления на этап начальной подготовки первого года кандидату на зачисление необходимо сдать следующие нормативы общей физической и специальной подготовки (Таблица № 9). Критерии оценки выполнения контрольных нормативов начального этапа представлены в таблице.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года 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	
			9,6	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 1	+ 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	
			5,0	
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	
			5,0	
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	

Нормативы, приведенные в таблице № 10 предназначены для перевода внутри этапа начальной подготовки или для зачисления на этап начальной подготовки первого или второго года обучения.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для НП-1 года обучения				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
2. Акробатическая подготовка				
2.1	Комбинация: и.п. кувырок вперед «С» с места и.п., кувырок назад «С» – встать в основную стойку.		Чистота и четкость исполнения	

2.2	И.п. стойка на лопатках, и.п. «мост», и.п. «складка»	Чистота и четкость исполнения
2.3	Стойка на руках толчком одной ноги, махом другой	Чистота и четкость исполнения
3. Батут		
3.1	5 качей с движением рук	Чистота и четкость исполнения
3.2	3 кача , прыжок в сед, встать- с движением рук	Чистота и четкость исполнения
4. «Сухой» трамплин		
4.1	100 А	Чистота и четкость исполнения
4.2	200 А	Чистота и четкость исполнения
5. Нормативы общей физической подготовки для НП-2 года обучения		
5.1	Бег на 30 м	с
		не более
		6,7 6,8
5.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
		не менее
		10 6
5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
		не менее
		+3 +5
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
		не менее
		120 115
6. Акробатическая подготовка		
6.1	Складка стоя	Чистота и четкость исполнения
6.2	Комбинация: и.п. кувырок вперед «С» места и.п., кувырок назад «В» и.п., стойка на голове держать 3 секунды – встать в основную стойку.	Чистота и четкость исполнения
6.3	И.п. медленный переворот вперед и.п., медленный переворот назад	Чистота и четкость исполнения
7. Батут		
7.1	Качи с поворотами на 180 градусов в обе стороны	Чистота и четкость исполнения
7.2	101 С из положения стоя или с качей через сед, встать на ноги	Чистота и четкость исполнения
8. «Сухой» трамплин		
8.1	5 качей с движением рук	Оценивается согласованность движений ног и рук и положения тела в полёте. Маты вровень с краем трамплина.
8.2	100 В	Чистота и четкость исполнения
8.3	200 С	Чистота и четкость исполнения
9. Нормативы общей физической подготовки для НП-3 года обучения		
9.1	Бег на 30 м	с
		не более
		6,7 6,8
9.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
		не менее
		10 6
9.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
		не менее
		+3 +5
9.4		см
		не менее

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		120	115
10. Акробатическая подготовка				
10.1	Комбинация: и.п. кувырок вперед В и.п. кувырок назад В и.п., подъем разгибом с головы и.п.	Чистота и четкость исполнения		
10.2	102 С	Чистота и четкость исполнения		
11. Батут				
11.1	Связка: качи в положении «А,В,С», качи с поворотом на 180 градусов.	Чистота и четкость исполнения		
11.2	201 С	Чистота и четкость исполнения		
12. «Сухой» трамплин				
12.1	102 С (можно в сед)	Чистота и четкость исполнения		
12.2	201 С	Чистота и четкость исполнения		
13. Нормативы специальной физической подготовки для групп НП				
13.1	И.п. основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения.	с	не менее	
			5,0	
13.2	Исходное положение – вис хватом сверху на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	количество раз	не менее	
			5	
13.3	Исходное положение – вис хватом сверху на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения.	с	не менее	
			5,0	
13.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 сек.	количество раз	не менее	
			8	

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для УТ(СС)				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
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. Акробатическая подготовка УТ(СС)-1				

2.1	И.п. складка стоя ноги вместе и.п.	Чистота и четкость исполнения
2.2	И.п. переворот вперед на две ноги с разбега и.п.	Чистота и четкость исполнения
2.3	Рондат с разбега	Чистота и четкость исполнения
3. Батут УТ(СС)-1		
3.1	Комбинация из 5 простых элементов.	Чистота и четкость исполнения
3.2	202 С	Чистота и четкость исполнения
4. «Сухой» трамплин УТ(СС)-1		
4.1	5 качей с движением рук с наскока	Оценивается согласованность движений ног и рук и положения тела в полёте. Маты вровень с краем трамплина.
4.2	202 С	Чистота и четкость исполнения
4.3	301 С	Чистота и четкость исполнения
5. Акробатическая подготовка УТ(СС)-2		
5.1	С вышечного разбега 102 С или В	Чистота и четкость исполнения
5.2	202С	Чистота и четкость исполнения
5.3	4 стойки на руках любым способом по 3 сек.	1 стойка- 1,5 балла
6. Батут УТ(СС)-2		
6.1	3 кача 102 С или В	Чистота и четкость исполнения
6.2	3 кача 202 С или В	Чистота и четкость исполнения
7. «Сухой» трамплин УТ(СС)-2		
7.1	102 С или В с наскока	Чистота и четкость исполнения
7.2	302 С с наскока	Чистота и четкость исполнения
8. Акробатическая подготовка УТ(СС)-3		
8.1	И.п. с разбега переворот вперед на две ноги	Чистота и четкость исполнения
8.2	202 С	Чистота и четкость исполнения
8.3	102 С с места	Чистота и четкость исполнения
9. Батут УТ(СС)-3		
9.1	203 С	Чистота и четкость исполнения
9.5	Прыжок 5 класса-5122, 5221, 5223 (можно в сед)	Чистота и четкость исполнения
10. «Сухой» трамплин УТ(СС)-3		
10.1	102 С или В с наскока	Чистота и четкость исполнения
10.2	203 С	Чистота и четкость исполнения
10.3	302 С	Чистота и четкость исполнения
11. Акробатическая подготовка УТ(СС)-4,5		
11.1	С разбега переворот вперед 102 С/ В	Чистота и четкость исполнения
11.2	С разбега рондат 202 С/В	Чистота и четкость исполнения
11.3	102 С/В	Чистота и четкость исполнения
11.4	202 С/В	Чистота и четкость исполнения
12. Батут УТ(СС)-4,5		
12.1	Комбинация: 202, 202,102,102 в темп подряд	Чистота и четкость исполнения
12.2	104 С/В	Чистота и четкость исполнения

12.3	204 С	Чистота и четкость исполнения	
12.4	Прыжок 5 класса-5122, 5221, 5223	Чистота и четкость исполнения	
13. «Сухой» трамплин УТ(СС)-4,5			
13.1	С наскока исполнение любого по сложности прыжка 1 класса	по КТ на воде	Чистота и четкость исполнения
13.2	С наскока исполнение любого по сложности прыжка 3 класса	по КТ на воде	Чистота и четкость исполнения
13.3	Исполнение любого по сложности прыжка 2 класса	по КТ на воде	Чистота и четкость исполнения
13.4	Исполнение любого по сложности прыжка 4 класса	по КТ на воде	Чистота и четкость исполнения
13.5	Прыжок 5 класса (можно в сед)	по КТ на воде	Чистота и четкость исполнения
14. Нормативы специальной физической подготовки для УТ(СС)			
14.1	Стойка на голове	с	не менее
			3,0
14.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее
			7
14.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее
			8
14.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее
			-
14.5	Исходное положение – 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
14.6	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для ССМ				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
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	
			+8	+11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152

1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			43	37
2. Акробатическая подготовка				
2.1	На акробатической дорожке с места 102 С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.2	На акробатической дорожке с места 202 С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.3	Комбинация на выбор:			
2.3.1	С разбега – переворот на одну - переворот на две – 102С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.3.2	С разбега рондад- фляк- 202 С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.3.3	Кувырок назад стойка на руках курбет 202 С/В	Чистота и четкость исполнения		
3. Батут				
3.1	104 В (в рост)	Чистота и четкость исполнения		
3.2	204 С	Чистота и четкость исполнения		
3.3	Прыжок 5 класса- 5223, 5321	Чистота и четкость исполнения		
4. «Сухой» трамплин				
4.1	104 С/В	Чистота и четкость исполнения		
4.2	204 С	Чистота и четкость исполнения		
4.3	Прыжок 5 класса- 5124, 5223 (можно в сед)	Чистота и четкость исполнения		
5. Нормативы специальной физической подготовки для ССМ				
5.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
5.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
5.3	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	
5.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин	2,3	
5.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
5.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
5.4.3	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	
			-	10
5.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
5.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
5.4.6	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение «сед	количество раз	не менее	
			10	

	углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		
5.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для групп ВСМ				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,0	5,2
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	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Акробатическая подготовка				
2.1	На жесткой опоре на мат 10 см. с места 102 С	Чистота и четкость исполнения		
2.2	На жесткой опоре на мат 10 см. с места 202 С	Чистота и четкость исполнения		
2.3	Комбинация из 3 элементов с разбега (на выбор):	Чистота и четкость исполнения		
2.3.1	С разбега переворот на одну – переворот на две – 102С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.3.2	С разбега рондат – фляк – 202С/В	Чистота и четкость исполнения		
2.3.3	С разбега переворот на одну – рондат – 202 С/В	Чистота и четкость исполнения		
3. Батут				
3.1	Комбинация: 202, 202,102,102 в темп подряд	Чистота и четкость исполнения		
3.2	104 В	Чистота и четкость исполнения		
3.3	204 С/В	Чистота и четкость исполнения		
3.4	Прыжок 5 класса- 5124, 5225, 5323	Чистота и четкость исполнения		
4. «Сухой» трамплин				
4.1	С наскока 104 В	Чистота и четкость исполнения		
4.2	204 С	Чистота и четкость исполнения		
4.3	С наскока 304 С	Чистота и четкость исполнения		
4.4	402 В	Чистота и четкость исполнения		
4.5	Прыжок 5 класса - 5124, 5225, 5323	Чистота и четкость исполнения		

5. Нормативы специальной физической подготовки для групп ВСМ			
5.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее
			10
5.2	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
5.3	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
5.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более
			3
5.4.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре	количество раз	не менее
			10
5.4.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее
			10
5.4.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее
			8
5.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. Из-за головы в стену	количество раз	не менее
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. Из-за головы в стену	количество раз	не менее
5.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее
			5
5.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее
			10
5.4.7	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее
			10
5.4.8	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее
			15 10
5.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Основой контроля за подготовленностью обучающихся являются контрольные испытания - тесты.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов обучающимися, оценкой и анализом результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерения числовое значение - результатом тестирования

(теста). В основе тестов, используемых в спорте, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными.

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторёнными через определённое время в одинаковых условиях одними тем же экспериментатором.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время проведения тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык.

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики.

Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.

Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится два раза в год. По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения обучающимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке. Тестирование проводится в соответствии с календарем спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов.

Правила тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов;
- решение сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними.

Таблица № 15

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов начального этапа

№ п/п	Упражнение	Единица измерен ия	Балл	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег на 30 м	с	5	9,2	9,7	6,3	6,4
			4	9,3	9,8	6,4	6,5
			3	9,4	9,9	6,5	6,6
			2	9,5	10,0	6,6	6,7
			1	9,6	10,1	6,7	6,8
			0	более 9,6	более 10,1	более 6,7	более 6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	5	11	8	14	10
			4	10	7	13	9
			3	9	6	12	8
			2	8	5	11	7
			1	7	4	10	6
			0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+5	+7	+7	+9
			4	+4	+6	+6	+8
			3	+3	+5	+5	+7
			2	+2	+4	+4	+6
			1	+1	+3	+3	+5
			0	уровень	уровень	уровень	уровень
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	115	99	140	135
			4	110	96	135	130
			3	105	93	130	125
			2	100	90	125	120
			1	95	87	120	115
			0	менее 95	менее 87	менее 120	менее 115
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	И.П – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения.	с	5	7,0			
			4	6,5			
			3	6,0			
			2	5,5			
			1	5,0			
			0	менее 5,0			
2.2	И.П.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол».	количес тво раз	5	9			
			4	8			
			3	7			
			2	6			
			1	5			
			0	менее 5			

2.3	И.П.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол». Удержание положения.	с	5	7,0
			4	6,5
			3	6,0
			2	5,5
			1	5,0
			0	менее 5,0
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 сек	количество раз	5	12
			4	11
			3	10
			2	9
			1	8
			0	менее 8

Таблица № 16

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Балл	Норматив до года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	5	6,1	6,2
			4	6,2	6,3
			3	6,3	6,4
			2	6,4	6,5
			1	6,5	6,6
			0	более 6,5	более 6,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	21	15
			4	20	14
			3	19	13
			2	18	12
			1	17	11
			0	менее 17	менее 11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+11	+13
			4	+10	+12
			3	+9	+11
			2	+8	+10
			1	+7	+9
			0	уровень	уровень
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	160	150
			4	155	150
			3	150	145
			2	145	140
			1	140	135
			0	менее 140	менее 135
2. Нормативы специальной физической подготовки					

2.1	Стойка на голове	с	5	5,0	
			4	4,5	
			3	4,0	
			2	3,5	
			1	3,0	
			0	менее 3,0	
2.2	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины.	количество раз	5	11	9
			4	10	8
			3	9	7
			2	8	6
			1	7	5
			0	менее 7	менее 5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	5	12	-
			4	11	-
			3	10	-
			2	9	-
			1	8	-
			0	менее 8	-
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	5	-	12
			4	-	11
			3	-	10
			2	-	9
			1	-	8
			0	-	менее 8
2.5	Из И.П. – 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	5	17	14
			4	16	13
			3	15	12
			2	14	11
			1	13	10
			0	менее 13	менее 10
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -1	Спортивный разряд: «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2	Спортивный разряд: «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.3	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3,4	Спортивный разряд: «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			
3.4	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5	Спортивный разряд: «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

Таблица № 17

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов и необходимое количество баллов на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Балл	Норматив до года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	5	4,9	5,1
			4	5,0	5,2
			3	5,1	5,3
			2	5,2	5,4
			1	5,3	5,5
			0	более 5,3	более 5,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	32	18
			4	31	17
			3	30	16
			2	29	15
			1	28	14
			0	менее 28	менее 14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+12	+15
			4	+11	+14
			3	+10	+13
			2	+9	+12
			1	+8	+11
			0	уровень	уровень
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	174	164
			4	171	161
			3	168	158
			2	165	155
			1	162	152
			0	менее 162	менее 165
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	47	41
			4	46	40
			3	45	39
			2	44	38
			1	43	37
			0	менее 43	менее 37
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины.	количество раз	5	14	
			4	13	
			3	12	
			2	11	
			1	10	
			0	менее 10	
2.2	И.П. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	5	7	
			4	6	
			3	5	
			2	4	
			1	3	
			0	менее 3	
2.3	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом»,	количество раз	5	14	
			4	13	
			3	12	
			2	11	

	руки вперед, за 10 сек (упражнение «складка»)		1	10
			0	менее 10
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин.,сек.	5	2.18
			4	2.21
			3	2.24
			2	2.27
			1	2.30
			0	более 2.30
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10	
2.4.2	Из И.П. – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8	
2.4.3	И.П. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. Из-за головы в стену.	количество раз	не менее 10	-
	И.П. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. Из-за головы в стену.	количество раз	-	не менее 10
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5	
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат.	м	не менее 10	
2.4.6	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 18

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов и необходимое количество баллов на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Балл	Норматив до года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	5	4,6	4,8
			4	4,7	4,9
			3	4,8	5,0
			2	4,9	5,1
			1	5,0	5,2
			0	более 5,0	более 5,2
1.2			5	40	19

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	39	18
			3	38	17
			2	37	16
			1	36	15
			0	менее 36	менее 15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+13	+17
			4	+12	+16
			3	+11	+15
			2	+10	+14
			1	+9	+13
			0	уровень	уровень
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	195	179
			4	192	176
			3	189	173
			2	186	170
			1	183	167
			0	менее 183	менее 167
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	51	45
			4	50	44
			3	49	43
			2	48	42
			1	47	41
			0	менее 47	менее 41
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины за 20 с.	количество раз	5	14	
			4	13	
			3	12	
			2	11	
			1	10	
			0	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	5	620	580
			4	615	575
			3	610	570
			2	605	565
			1	600	560
			0	менее 600	менее 560
2.3	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек (упражнение «складка»)	количество раз	5	14	
			4	13	
			3	12	
			2	11	
			1	10	
			0	менее 10	
2.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин.,сек.	5	2,48	
			4	2,51	
			3	2,54	
			2	2,57	

			1	3
			0	более 3
2.4.1	И.П. – 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 И.П. – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8	
2.4.4	И.П. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. Из-за головы в стену.	количество раз	не менее 10	-
	И.П. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. Из-за головы в стену.	количество раз	-	не менее 10
2.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5	
2.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат.	м	не менее 10	
2.4.7	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек (упражнение «складка»)	количество раз	не менее 10	
2.4.8	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 15	не менее 10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Таблица № 19

Общее количество баллов по контрольным нормативам для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап подготовки или внутри этапа

№ п/п	Этап обучения	Минимальное количество баллов по нормативам ОФП и СФП	Минимальное количество баллов по нормативам акробатической подготовки	Минимальное количество баллов по нормативам на батуте	Минимальное количество баллов по нормативам на сухом трамплине	Итоговое количество баллов
-------	---------------	---	---	---	--	----------------------------

1.	Начальной подготовки 1 года обучения	24	9	6	6	45
2.	Начальной подготовки 2 года обучения	24	9	6	9	48
3.	Начальной подготовки 3 года обучения	24	6	6	6	42
4.	Учебно-тренировочный этап (первый год обучения)	24	9	6	9	51
5.	Учебно-тренировочный этап (второй год обучения)	27	9	6	6	48
6.	Учебно-тренировочный этап (третий год обучения)	27	9	6	9	51
7.	Учебно-тренировочный этап (четвертый и пятый год обучения)	27	12	12	15	66
8.	Этап совершенствования спортивного мастерства	27	9	9	9	54
9.	Этап высшего спортивного мастерства	27	9	12	15	63

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал по общей физической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки

Общая физическая подготовка – наиболее важное средство подготовки на начальном этапе спортивной подготовки прыжков в воду. С ее помощью решаются задачи всестороннего развития физического и функционального развития организма обучающихся. К числу средств общей физической подготовки (далее ОФП) относятся строевые упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения циклического характера.

Следующий материал предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части занятия, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Строевые упражнения способствуют воспитанию правильной осанки, развитию органов дыхания и кровообращения, воспитанию чувств ритма и темпа, а также воспитанию внимания и дисциплины. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты

снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Игры и развлечения на воде. В работе с группами этапа начальной подготовки используются игры на воде, не имеющие сложных правил, основу которых составляют знакомые детям движения. Как правило, эти игры носят подражательный и соревновательный характер. Рекомендуется также использование следующих игр: «Цапля и лягушка», «Рыбак», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Бой всадников», а также эстафеты.

4.2. Программный материал по специальной физической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки

Технико-тактическая подготовка прыгуна в воду определяет уровень его спортивного мастерства. Содержанием этого раздела является:

- разучивание и совершенствование отдельных фаз и элементов прыжков;
- совершенствование техники прыжков в целом (в первую очередь программных);
- разучивание и совершенствование новых прыжков.

Тренировочные занятия по освоению и совершенствованию техники прыжков в воду проводятся как на суше, так и на воде. Поэтому средствами технической подготовки являются имитационные упражнения, прыжки на «сухом» трамплине, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте.

Имитационные упражнения. Имитационными называются упражнения, сходные по форме и ритму движений, а также по характеру мышечных и других ощущений с отдельными сторонами техники разучиваемых прыжков в воду. Они применяются на всех тренировочных этапах, причем не только в зале, но и непосредственно у снаряда между очередными прыжками в воду. Это позволяет сопоставлять форму движений и соответствующие мышечные ощущения при имитации прыжков и выполнении их на воде.

В период начального обучения имитационные упражнения выполняются на каждом тренировочном занятии и преимущественно групповым методом. С повышением подготовленности прыгуна их применение все более индивидуализируется. При этом к конкретным прыжкам подбираются соответствующие упражнения.

С целью облегчения подбора имитационные упражнения для начинающих прыгунов объединены в следующие группы: для освоения входа в воду ногами и головой; для освоения основных положений тела в полете – А, С, В; для освоения соскоков; для освоения спадов; для освоения прыжков I и IV классов; для освоения прыжков II и III классов; для освоения прыжков V класса.

Чтобы овладеть «погашенным» входом в воду и качественным исполнением отдельных положений и движений в полете, важно воспитать у спортсмена чувство напряжения соответствующих мышечных групп. Это достигается выполнением имитационных упражнений с сопротивлением (с помощью тренера или партнера).

Имитация соскоков осуществляется непосредственно на полу или матах при прыжках с гимнастической скамейки или другого возвышения.

Использование «сухого трамплина». Использование «сухого» трамплина дает возможность в наиболее благоприятных условиях – в спортивном зале – совершенствовать

основы техники прыжков на трамплине: согласование движений прыгуна с ритмом движений трамплина, технику исходных положений, разбега и наскока, толчка, различных (в том числе основных) положений и движений в полете.

Больше того, на «сухом» трамплине предварительно осваиваются и совершенствуются все прыжки с вращениями. Небольшая высота снаряда, возможность регулировать ее количеством уложенных друг на друга поролоновых матов для приземления, обеспечение надежной помощи и страховки (подвесным или ручным поясом, непосредственно тренером, наличием поролоновой ямы) позволяют за одинаковое время и с наименьшей затратой нервной энергии выполнить значительно больший, чем на воде, объем работы совершенствованию технического мастерства.

«Сухой» трамплин можно применять, выпрыгивая на горку матов или спрыгивая в поролоновую яму. В последнем случае «сухой» трамплин максимально приближает спортсмена к условиям бассейна, что очень важно в психологическом аспекте. Использование этого снаряда позволяет снизить процент ушных заболеваний и болезненных ощущений в ушах, возникающих при многократном повторении прыжков с входом в воду ногами.

Использование батута. Батут широко используется как вспомогательное средство технической подготовки прыгуна в воду. На нем можно осваивать и совершенствовать все основные фазы и элементы (за исключением входа головой) прыжка. Исполнение на батуте «темпов» практически всех прыжков, в том числе прыжков с винтами в ритме соответствующих прыжков в воду, т.е. с места, наскока или одного-двух качей, позволяет осуществить прямой перенос закрепленных навыков на технику прыжков в воду.

Прямой перенос навыков позволяют осуществить также акробатические упражнения, исполняемые в ритме прыжков в воду: обороты (сальто) вперед и назад в группировке и согнувшись (как стоя на полу или матах, так и с подкидных мостиков – с места или с разбега); выход в стойку на руках махом, толчком ногами и жимом силой; кувырки вперед со стойки на руках в группировке и согнувшись («темпы» оборотов вперед со стойки).

Прыжки в поролоновую яму с пола и переносной тумбы-вышки являются хорошим вспомогательным средством, позволяющим в наиболее благоприятных условиях тщательно отрабатывать каждый элемент основных фаз прыжка с вышки (за исключением входа в воду): фиксацию стойки на руках, соскоки и обороты вперед и назад со стойки, разбег-наскок, толчок и др.

Подготовительная фаза и толчок при прыжках с вышки значительно отличаются от соответствующих действий на трамплине. Поэтому важно опробовать «темпы» прыжка в поролоновую яму, прежде чем подняться на 5-10-метровую вышку. С этой целью выполняют прыжок в яму с поролоновой стружкой, разбегаясь по резиновой дорожке или деревянной трамплинной доске, положенной на пол, либо переносной платформы-вышки высотой от 0,5 до 2 м.

Техника обязательных и произвольных прыжков с использованием батута.

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) продолжается совершенствование основных упражнений на батуте и их связок, освоенных в группах этапа начальной подготовки. Эти упражнения, связки и различные их комбинации используются и в качестве специальной разминки на батуте. Осваиваются связки и комбинации классификационной программы III и II разрядов. При этом следует помнить, что даже небольшие ошибки при исполнении прыжков могут стать причиной серьезных травм. Для предотвращения травм работа на батуте должна проходить в строгой последовательности и с

использованием приемов помощи и страховки. В первую очередь должны быть освоены основные прыжки и «связи» между ними.

Основными прыжками являются однократные обороты вперед и назад, а также образованные на их основе прыжки с комбинированными вращениями с полу и целыми винтами. Характер «связей» зависит от конечного положения предшествующего прыжка и исходного положения следующего. В частности, в прыжках на батуте принципиальное значение имеет характер приземления (прихода) на сетку в обоих смежных прыжках – «открытый» или «закрытый».

При «открытом» приземлении, как и при «открытом» входе в воду, спортсмен после выполнения основной части вращения в момент раскрытия и последующей подготовки к приземлению (погружению в воду) имеет возможность зрительно воспринимать соответствующее место, уточнять оставшиеся расстояние до сетки (поверхности воды) и свое положение по отношению к ней. Если же такой возможности нет, то приземление на сетку или вход в воду называют «закрытым».

В прыжках на батуте «открытым» приземлением заканчиваются все прыжки с вращением назад, исполняемые с ног, с живота и со спины с приземлением на ноги; «закрытым» приземлением – все прыжки с вращением вперед и приземлением на ноги. Соответственно «открытыми» или «закрытыми» являются прыжки с полувинтами и винтами. В отличие от батутистов для прыгунов в воду «закрытые» прыжки являются «темпами» для соответствующих произвольных прыжков I, IV, V, VI классов. Поэтому их освоение и совершенствование на батуте (с места, наскока или одного кача) крайне необходимо.

Батут целесообразно использовать для освоения и совершенствования следующего:

- согласования движений при толчке с места, разбега, наскоке и толчке;
- согласования движений для приобретения необходимого вращения и направления вылета в прыжках в воду III, IV и V классов;
- техник и раскрытий в прыжках II и III классов С и В с входом в воду головой (с приземлением на сетку спиной и в стойку на руках – со страховкой подвесным поясом).

Очевидно, что техника «вхождения в крутку» при прыжках в воду IV класса значительно отличается от техники одноименных прыжков I класса, что связано с необходимостью обеспечения безопасного направления вылета. Поэтому, совершенствуя на батуте «темпы» для прыжков IV класса (например, для прыжков 403 и 405), прыгуну в воду важно выполнять не просто сальто или двойное сальто вперед на середине батута, а обязательно с места с приземлением на 0,5 метра сзади от места толчка. А чтобы условия выполнения этих прыжков на батуте еще больше приблизить к условиям выполнения с трамплина (в отношении пространственной ориентировки и упругости опоры), целесообразно их выполнять стоя на краю торцовой части сетки спиной к центру батута.

Совершенствуя «темпы» для прыжков в воду III класса с места и с разбега (для прыжков 301-305), необходимо их выполнять с приземлением на сетку батута в 0,5 метра впереди от места толчка.

Техника раскрытия и приземления на спину при прыжках с вращением назад С и В имеет свою специфику. Перед прыгуном стоит задача освоить для прыжков II и III классов С и В технику раскрытия «в два темпа», при которой выпрямление в тазобедренных суставах должно быть более полным, с приземлением на верхнюю часть округленной спины.

При первоначальном обучении «темпам» все они осваиваются на середине сетки батута. В дальнейшем же крайне важно, чтобы, выполняя тот или иной «темп», спортсмен

осознавал, что это не просто выполнение очередного упражнения на батуте, а конкретный прыжок «в воду». С этой целью необходимо представить себе, что прыжок выполняется с трамплина.

Упражнения для освоения на батуте:

С ног 1/4 оборота вперед А. Является подводящим упражнением для прыжков в воду 101 и 401А. Начальное обучение осуществляется в последовательности, установленной в батутном спорте (через положение С).

С ног 1/4 оборота назад А является подводящим упражнением для прыжков в воду 201 и 301А позволяет в наиболее благоприятных условиях овладеть вращением назад в выпрямленном положении, а также согласованием движений при толчке и вылете. Приземление на сетку должно выполняться одновременно всей задней поверхностью выпрямленного тела (голова прыгуна остается приподнятой), разведенные в стороны руки касаются сетки ладонями вниз.

С ног 1/4 оборота вперед А с полувинтом на спину. Является подводящим упражнением для прыжка в воду 5111. На батуте поворот может выполняться плавно, с движением согнутыми руками. После завершения поворота (перехода в положение спиной к сетке) прыгун, готовясь к приземлению на сетку и удерживая руки в стороны, сгибается в тазобедренных суставах. Точность приземления регулируется величиной этого сгибания.

С ног с/р 1/4 оборота назад А с полувинтом на живот. Является подводящим упражнением для прыжка в воду 5311. Изучается после прочного освоения навыка приземления на живот, в том числе с «темпа» для прыжка 5211.

Аналогичным образом осваиваются и совершенствуются «темпы» для произвольных прыжков в воду I и IV, II и III, а также V классов. При этом если для прыжков I и IV классов целесообразно осваивать с ног лишь однократные и двойные обороты вперед С и В («темпы» для прыжков 102-105, 402-405), то для прыжков II и III классов важно осваивать и одноименные прыжки с 1/4 оборота на спину – как «темпы» для прыжков 203, 205, 303, 305.

Использование «сухого» трамплина. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства на «сухом» трамплине необходимо продолжать совершенствование техники разбега, наскока и толчка, а также техники толчка из задней стойки. Для этого целесообразно использовать не все соскоки, выполнявшиеся на этапе начальной подготовки, а лишь основные – избранные: соскок со стойки на руках и 200А, С и В, соскоки с полувинтом и винтом, стойки на руках и задней стойки.

Параллельно должно идти интенсивное освоение и совершенствование «темпов» произвольных прыжков: вначале 102-402С, затем – В, 212 и 312, 202 и 302А, 104С и В, 204-404С, 5122, 5223, 5124, 5323.

Следует подчеркнуть, что «сухой» трамплин является как бы промежуточным снарядом между батутом и трамплином на воде. Правильное и прочное освоение соответствующего прыжка на «сухом» трамплине позволяет затрачивать меньше труда и времени на его освоение на воде.

В практике «сухой» трамплин, как правило, используется либо с прыжками на маты, либо с прыжками в поролоновую яму. «Сухой» трамплин с прыжками на маты эффективнее использовать для освоения и совершенствования отдельных деталей и в целом техники разбега, наскока, толчка, фазы отталкивания из задней стойки, подводящих упражнений для полуоборотов I-IV классов С и В возможность регулировать высоту уложенных друг на друга

матов позволяет избирательно и наиболее правильно (с высоким и точным наскоком, сильным толчком и высоким вылетом) осваивать и совершенствовать технику начала всех произвольных прыжков («вход в сальто», «вкручивание»), не заботясь о качестве приземления (например, приземляясь на высокую горку матов без раскрытия, в положении С и В). У «сухого» трамплина с матами есть возможность оказывать помощь и страховку непосредственно руками или ручным поясом, что особенно облегчает освоение прыжков с винтами.

«Сухой» трамплин с поролоновой ямой целесообразнее использовать для освоения и совершенствования «темпов» произвольных прыжков. Этот снаряд позволяет наиболее полно, без помощи и страховки тренера, без опасности получить ушиб или травму осваивать правильную структуру и ритм движений, а также специфику ориентировки предстоящего прыжка в воду. В частности, прыжки в поролоновую яму позволяют «закрытое» приземление заменять «открытым» - выполняя, например, прыжки 104 и 106 (с приземлением на живот) как «темпы» для прыжков 105 и 107, начинать раскрытие несколько позже, т.е. сразу «видеть воду» (поролоновую стружку). Поролоновая яма особенно облегчает и ускоряет самостоятельное освоение различных прыжков с винтами стойка на руках и из задней стойки.

Совершенствование техники разбега, наскока и толчка с использованием гимнастических снарядов. Позу наскока и задержку рук над головой можно совершенствовать, выполняя соскок с одной ноги с гимнастической скамейки, а также из вися на перекладине или кольцах с приземлением на обе ноги (руки остаются вверху). Аналогичным образом можно совершенствовать и последующие детали этой фазы прыжка – согласование движений при подготовке к толчку и при толчке.

Для совершенствования навыка правильного выполнения стопорящего шага, наскока, высокого выноса вверх рук и бедра маховой ноги целесообразно применять наскоки (с 1, 2 и 3 шагов) на гимнастическую скамейку и стенку, перекладину или кольца, конь или козел.

Кроме того, используется подкидной гимнастический мостик. Помимо обычных прыжков с разбега, на нем можно осваивать и совершенствовать технику многих учебных и спортивных прыжков из передней стойки, стойка махом и с наскока, а также из задней стойки. Для совершенствования техники подготовки к толчку и непосредственно толчка с трамплина целесообразно также совмещать снаряды. Небольшая высота снаряда обеспечивает надежную страховку – тренер или опытный спортсмен страхует руками под бедра или под спину, стоя впереди или сбоку от мостика. В случае необходимости для помощи и страховки используется ручной пояс.

На этапе совершенствования спортивного мастерства техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с тренировочным этапом (этапом спортивной специализации).

Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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.

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 спортсменов 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.

4.3. Программный материал по акробатической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки

Акробатическая подготовка создает ту двигательную базу, которая необходима для освоения оборотов вперед и назад и других более сложных прыжков посредством использования перекатов, кувырков, стоек, переворотов и сальто. Занятия акробатикой проводятся на всех этапах спортивной подготовки.

Последовательность изучения акробатических упражнений на начальном этапе спортивной подготовки: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. По мере освоения этих упражнений переходят к обучению сальто вперед, а затем назад. Для развития специальных скоростно-силовых качеств, применяют прыжковые акробатические соединения, выполняемые на акробатической дорожке.

Залогом правильного выполнения большинства акробатических упражнений, в том числе и сальто, и прыжков в воду с многократными вращениями вокруг поперечной оси тела, является группировка. Последовательность изучения группировки в зале: сидя, в приседе, лежа на спине, стоя на одной ноге.

Эффективными упражнениями для формирования навыков принятия положения группировки и обучения кувыркам вперед и назад являются перекаты. Перекаты выполняются из исходного положения лежа на спине в группировке. С помощью активных движений делаются перекаты назад до касания затылком мата и вперед до касания мата стопами. На этапе начальной подготовки используются и перекаты боком.

После освоения положения группировки и перекатов изучаются кувырки. Для формирования вариативного навыка выполнения вращений вокруг поперечной оси тела и тренировки вестибулярного аппарата разучивают соединения кувырков вперед и назад из разнообразных исходных положений (из исходного положения упор присев, упор стоя согнувшись, упор согнувшись ноги врозь, со стойки на голове и на руках и т.п.) и в различных положениях (в группировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь).

Кроме того, на этапе начальной подготовки осваиваются статические акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове, мост, а также приобретаются навыки входа

в стойку на руках махом одной и толчком другой ноги, переворот боком (колесо), разгиб с головы, переворот с опорой на руки с приходом на одну и на две ноги.

Последовательность обучения стойке на руках:

- обучение постановке рук;
- из упора руками на полу выполнение упражнения «ножницы»;
- выход в стойку махом одной ноги толчком другой (пытаться соединить ноги в верхней точке);
- выполнение стойки на руках около стенки, а затем со страховкой тренера.

При совершенствовании стойки на руках применяют выход в стойку из различных исходных положений и различными способами (махом одной и толчком другой ноги; выход в стойку с шага; толчком двух ног через группировку; толчком двух ног через положение согнувшись; жимом через группировку, через положение согнувшись и ноги врозь).

4.4. Программный материал по батутной подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки

Обучение прыжкам на батуте. Батут – один из основных вспомогательных снарядов на всех этапах подготовки прыгуна в воду. На начальном этапе обучения выделяют два этапа подготовки: приспособление к необычным условиям деятельности и разучивание основных учебных прыжков.

Основная задача первого этапа – нейтрализовать явление заторможенности, возникающее у начинающих прыгунов в новых, необычных условиях деятельности, в частности из-за незнания свойств батута. Задача второго этапа – овладеть основами техники прыжков на батуте. Для решения первой задачи необходимо научить обучающегося влезать на батут и слезать с него, взаимодействовать с подкидной сеткой, сохранять равновесие в полете и нейтрализовать отдачу сетки (остановки). С этой целью используются главным образом упражнения и прыжки без вращений:

1. Хождение по сетке.
2. Прыжки на обеих ногах на месте и с произвольным перемещением по сетке, руки вниз и на пояс.
3. Прыжки с одной ноги на другую.
4. Темповые подскоки, руки вниз и на пояс.
5. Небольшие темповые подскоки в основных и вспомогательных исходных положениях (на животе, на спине, в седе, на коленях, на четвереньках).
6. Кувырки вперед и назад.

Попутно с упражнениями 2-4 осваивается и совершенствуется навык остановки на сетке, как необходимый способ самостраховки. Здесь важно в момент касания сетки при приземлении сделать быстрый полуприсед – быстро и сильно согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, одновременно разводя руки в стороны для сохранения равновесия. Обучающиеся по сигналу тренера-преподавателя «Ап!» (подается неожиданно) обязательно должны тут же остановиться.

Выполнение перечисленных упражнений попарно увеличивает плотность занятий и повышает эмоциональное состояние детей.

После завершения этапа освоения обучающимися со свойствами батута, с условиями взаимодействия с подкидной сеткой переходят к разучиванию основных упражнений, к которым относятся:

1. Темповые прыжки с махом рук.

2. Прыжок в сед.
3. Прыжки С и В.
4. Прыжок на колени.
5. Прыжок с полувинтом и винтом (с ног, коленей и из седа).
6. $\frac{1}{4}$ оборота вперед на четвереньки.
7. $\frac{1}{4}$ оборота вперед и назад С, В и А.
8. $\frac{1}{2}$ оборота вперед и назад С и В со спины на живот и с живота на спину.
9. Прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот и со спины на живот и на спину.
10. $\frac{1}{4}$ оборота вперед и назад с полувинтом и винтом.
11. $\frac{3}{4}$ оборота вперед и назад.
12. Оборот вперед и назад С.

Последовательность овладения вращением вокруг поперечной оси тела («по сальто»): прыжки без вращения, $\frac{1}{4}$ оборота, $\frac{1}{2}$ оборота (с живота на спину и со спины на живот), $\frac{3}{4}$ оборота и т.д.

Аналогично обучают овладению прыжками с комбинированным вращением (вокруг поперечной и продольной осей тела), где минимальное различие составляет $\frac{1}{2}$ винта, т.е. 90°.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) продолжается совершенствование основных упражнений на батуте и их связок, освоенных на этапе начальной подготовки. Эти упражнения, связки и различные их комбинации используются и в качестве специальной разминки на батуте. Осваиваются связки и комбинации классификационной программы III и II разрядов. При этом следует помнить, что даже небольшие ошибки при исполнении прыжков могут стать причиной серьезных травм. Для предотвращения травм работа на батуте должна проходить в строгой последовательности и с использованием приемов помощи и страховки. В первую очередь должны быть освоены основные прыжки и «связи» между ними.

Основными прыжками являются однократные обороты вперед и назад, а также образованные на их основе прыжки с комбинированными вращениями с полу и целыми винтами. Характер «связей» зависит от конечного положения предшествующего прыжка и исходного положения следующего. В частности, в прыжках на батуте принципиальное значение имеет характер приземления (прихода) на сетку в обоих смежных прыжках – «открытый» или «закрытый».

При «открытом» приземлении, как и при «открытом» входе в воду, спортсмен после выполнения основной части вращения в момент раскрытия и последующей подготовки к приземлению (погружению в воду) имеет возможность зрительно воспринимать соответствующее место, уточнять оставшиеся расстояние до сетки (поверхности воды) и свое положение по отношению к ней. Если же такой возможности нет, то приземление на сетку или вход в воду называют «закрытым».

В прыжках на батуте «открытым» приземлением заканчиваются все прыжки с вращением назад, исполняемые с ног, с живота и со спины с приземлением на ноги; «закрытым» приземлением – все прыжки с вращением вперед и приземлением на ноги. Соответственно «открытыми» или «закрытыми» являются прыжки с полувинтами и винтами. В отличие от батутистов для прыгунов в воду «закрытые» прыжки являются «темпами» для

соответствующих произвольных прыжков I, IV, V, VI классов. Поэтому их освоение и совершенствование на батуте (с места, наскака или одного кача) крайне необходимо.

Батут целесообразно использовать для освоения и совершенствования следующего:

- согласования движений при толчке с места, разбега, наскаке и толчке;
- согласования движений для приобретения необходимого вращения и направления вылета в прыжках в воду III, IV и V классов;
- техник и раскрытий в прыжках II и III классов С и В с входом в воду головой (с приземлением на сетку спиной и в стойку на руках – со страховкой подвесным поясом).

Очевидно, что техника «вхождения в крутку» при прыжках в воду IV класса значительно отличается от техники одноименных прыжков I класса, что связано с необходимостью обеспечения безопасного направления вылета. Поэтому, совершенствуя на батуте «темпы» для прыжков IV класса (например, для прыжков 403 и 405), прыгнув в воду важно выполнять не просто сальто или двойное сальто вперед на середине батута, а обязательно с места с приземлением на 0,5 метра сзади от места толчка. А чтобы условия выполнения этих прыжков на батуте еще больше приблизить к условиям выполнения с трамплина (в отношении пространственной ориентировки и упругости опоры), целесообразно их выполнять стоя на краю торцовой части сетки спиной к центру батута.

Совершенствуя «темпы» для прыжков в воду III класса с места и с разбега (для прыжков 301-305), необходимо их выполнять с приземлением на сетку батута в 0,5 метра впереди от места толчка.

Техника раскрытия и приземления на спину при прыжках с вращением назад С и В имеет свою специфику. Перед прыгуном стоит задача освоить для прыжков II и III классов С и В технику раскрытия «в два темпа», при которой выпрямление в тазобедренных суставах должно быть более полным, с приземлением на верхнюю часть округленной спины.

При первоначальном обучении «темпам» все они осваиваются на середине сетки батута. В дальнейшем же крайне важно, чтобы, выполняя тот или иной «темп», обучающийся осознавал, что это не просто выполнение очередного упражнения на батуте, а конкретный прыжок «в воду». С этой целью необходимо представить себе, что прыжок выполняется с трамплина.

Упражнения для освоения на батуте.

С ног $\frac{1}{4}$ оборота вперед А. Является подводящим упражнением для прыжков в воду 101 и 401А. Начальное обучение осуществляется в последовательности, установленной в батутном спорте (через положение С).

С ног $\frac{1}{4}$ оборота назад А является подводящим упражнением для прыжков в воду 201 и 301А. позволяет в наиболее благоприятных условиях овладеть вращением назад в выпрямленном положении, а также согласованием движений при толчке и вылете. Приземление на сетку должно выполняться одновременно всей задней поверхностью выпрямленного тела (голова прыгуна остается приподнятой), разведенные в стороны руки касаются сетки ладонями вниз.

С ног $\frac{1}{4}$ оборота вперед А с полувинтом на спину. Является подводящим упражнением для прыжка в воду 5111. На батуте поворот может выполняться плавно, с движением согнутыми руками. После завершения поворота (перехода в положение спиной к сетке) прыгун, готовясь к приземлению на сетку и удерживая руки в стороны, сгибается в тазобедренных суставах. Точность приземления регулируется величиной этого сгибания.

С ног с/р $\frac{1}{4}$ оборота назад А с полувинтом на живот. Является подводящим упражнением для прыжка в воду 5311. Изучается после прочного освоения навыка приземления на живот, в том числе с «темпы» для прыжка 5211.

Аналогичным образом осваиваются и совершенствуются «темпы» для произвольных прыжков в воду I и IV, II и III, а также V классов. При этом если для прыжков I и IV классов целесообразно осваивать с ног лишь однократные и двойные обороты вперед С и В («темпы» для прыжков 102-105, 402-405), то для прыжков II и III классов важно осваивать и одноименные прыжки с $\frac{1}{4}$ оборота на спину – как «темпы» для прыжков 203, 205, 303, 305.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, 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.

4.5. Программный материал по хореографической подготовке для учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки.

Обучение хореографическим упражнениям. Наряду с общеразвивающими, гимнастическими и имитационными упражнениями важное место в воспитании правильной осанки и культуры движений занимает хореография.

В первые полгода-год работы на подготовительном этапе, когда еще не решены задачи отбора, нет необходимости в занятиях хореографией. Занятия по хореографии на начальном этапе спортивной подготовки проводятся в форме коротких разминок перед основными видами подготовки или в чередовании с другими упражнениями, включенными в разминку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) хореографическая подготовка призвана решать следующие задачи:

- формирование правильной осанки, повышение культуры и выразительности движений;
- развитие специальных физических качеств и навыков;
- развитие способности сочетать свободные, мягкие движения руками и плечевым поясом с одновременной фиксацией выпрямленного позвоночника и ног при выполнении различных прыжков с полувинтами и винтами;
- воспитание чувства ритма, красоты движений и музыкальности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно выполнять хореографические упражнения.

Последовательность изучения хореографических упражнений: освоение правильных положений туловища и позиции рук; освоение позиций ног у опоры; освоение исходных положений у опоры и без нее (на два счета); приседания; отведение ноги на носок (батман простой); батман бросковый; круг ногой по полу вытянутым носком; плавный батман; прыжки (на с двух ног на две, с двух ног на две с переменной ног, прыжок из III (V) позиции во II и обратно, прыжок с одной ноги на другую).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» основаны на особенностях вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду».

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации:

- 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;

- 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).

Таблица № 20

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начально й подготов ки	Учебно- тренирово чный этап (этап спортивно й специализа ции)		Этап совершен ствовани я спортивн ого мастерст ва		Этап высшего спортивн ого мастерств а		
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	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	-	-	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.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.ФИС 1985
2. Алексеев А.М. Система АГИМ. М. 1995
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия».
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. ФИС 1978
6. Гороховский Л.З. – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968
7. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду 1969
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. ФИС, 1977
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. ФИС 1977
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов Вузов физического воспитания и спорта. Киев 1997
12. Прыжки в воду. Правила соревнований. С.Петербург 1998
- Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. ФиС.2001
13. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004г.
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. Распопова Е.А. Прыжки в воду для всех. М 2022
17. Распопова Е.А. Теория методика прыжков в воду. М 2021
18. Гаврилова Е.А. «Безопасный спорт» 2021

Перечень интернет – ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. www.rosdive.ru – сайт Всероссийской федерации прыжков в воду
3. www.rusada.ru – сайт РУСАДА
4. www.sportvisor.ru – Информационный портал о детско-юношеском спорте SportVisor
5. www.rgufk.ru - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма