

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 10 «Олимп»
городского округа город Тольятти
(МБУДО СШОР № 10 «Олимп»)**

Рассмотрено и принято

Педагогическим советом МБУДО
СШОР № 10 «Олимп»
Протокол от 13.12.20 22г. № 5

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУДО СШОР №10 «Олимп»
_____ А.В. Степанов
Приказ от 30.12.2022г. № 235-о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1054

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

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

Разработали: Старший инструктор-методист
отделения плавания и прыжков в воду
МБУДО СШОР № 10 «Олимп»
Лобанова С.Г.
Инструктор-методист отделения
плавания и прыжков в воду МБУДО
СШОР №10 «Олимп»
Бурьянова М.В.

г. Тольятти, 2022 год

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки в воду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1054¹ (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022 года № 1054;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; учебно-тематический план и др.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Самарской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка прыгунов в воду, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2028г., регистрационный № 71657).

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься прыжками в воду. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 8 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения. Иметь спортивный разряд на этапе спортивной подготовки до трех лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 12 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 13 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства и иметь спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса» или «заслуженный мастер спорта России».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 234-312 до 1248-1664 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16.

В таблице № 2 представлен объем тренировочной нагрузки по прыжкам в воду на разных этапах спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «прыжки в воду»

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-782	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

2.3.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

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

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе обучения. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика прыжков в воду и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам

спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и 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-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20	15-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	24-28
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-3	5-10	5-10	5-10	5-10
4.	Техническая	25-28	30-35	33-35	35-38	40-45	40-50

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	2-8	2-7	3-6	2-7	2-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6	5-7

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество 27 применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)									
		2	3	3	3	3	3	3	3	4	5
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
		Наполняемость групп									
		12-24		8-16						4-8	2-4
		Количество часов в неделю									
		4,5	6	6	10	10	10	16	16	20	24
1.	Общая физическая подготовка	96	103	94	125	104	104	141	125	157	125
2.	Специальная физическая подготовка	63	87	91	156	166	161	283	258	291	325
3.	Спортивные соревнования	-	6	6	26	26	31	50	58	62	87
4.	Техническая подготовка	66	100	103	172	177	182	299	316	426	562
5.	Тактическая, теоретическая,	7	13	13	26	26	21	25	33	31	50

	психологическая										
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	5	17	25	31	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	5	10	16	16	17	17	42	62
Всего часов за 52 недели:		234	312	312	520	520	520	832	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по прыжкам в воду, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий

тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения прыгунов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход прыгунов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале прыгун должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, например, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед запрыгом, во время награждения, поддерживать по мере выполнения прыжка. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательной школой.

Таблица № 7

Примерный календарный план воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств	Все	Тренеры-

	по уборке мест занятий после тренировки.		преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций».	НП, ТГ	Ст. инструктор-методист
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в бассейне и спортивном зале».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, такая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
ОКТАБРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, ТГ	Ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
НОЯБРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после	Все	Тренеры-преподаватели

	тренировки.		
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Работа с родителями	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
ДЕКАБРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».	НП, ТГ	Тренеры-преподаватели
	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».		
Эстетическое воспитание	Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
ЯНВАРЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств	Все	Тренеры-

	по уборке мест занятий после тренировки.		преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	ТГ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Выставка рисунков «Спорт в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».	НП	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
ФЕВРАЛЬ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно- патриотической работы.		Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Беседа: «Творческие люди России».	ТГ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	ТГ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
МАРТ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое	1. Участие во внутришкольных	Все	Тренеры-

воспитание	мероприятиях, посвященных празднованию 8 мата.		преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов в бассейне и спортивном зале.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	ТГ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
АПРЕЛЬ			
Трудовое воспитание	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	ТГ	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
МАЙ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	2. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Нравственное воспитание	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели

	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
	2. Дни открытых дверей для родителей.		
ИЮНЬ			
Трудовое воспитание	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край».	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор
АВГУСТ			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, ТГ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист, директор

2.6. План мероприятий, направленный 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» организации, осуществляющие

спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить 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; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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 – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

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

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

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».

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- второе нарушение: 2 года **дисквалификации**;
- третье нарушение: пожизненная **дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Таблица № 8

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Составление плана теоретического занятия
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» : http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая	«Играй	Ответственный за	По	Проведение

	викторина	честно»	антидопинговое обеспечение в регионе	назначению	викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
-----------------	---------------	------	-----------------------------------------	------------------	----------------------------------------

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты;
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов:

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по прыжкам в воду в «сухом зале» на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её

содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным прыгунам при изучении различных упражнений;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника,
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря на линии, судьи на линии, судьи при участниках, судьи по награждению;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований к квалификационной категории «юный судья» и «спортивный судья».

Таблица № 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов плавания. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	<p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p> <p>3. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники на различных снарядах по прыжкам в воду.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.</p> <p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации.</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС):</i> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в тренировочном процессе», • «Структура тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (<i>для спортсменов этапов Т(СС)</i>). <i>Виды практической деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

Таблица №12

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы						
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1.	Теоретические занятия в соответствии с вышеприведенными темами	+	+	+	+	+	+	+
2.	Составление комплексов упражнений для этапа начальной подготовки	+	+					
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств	+	+	+	+	+	+	+
4.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия			+	+	+	+	
5.	Ведение дневника самоконтроля учебно - тренировочных занятий		+	+	+	+	+	+

6.	Тестирование и прием нормативов ОФП и СФП на различных этапах подготовки					+	+	+	+
7.	Судейство школьных соревнований. Выполнение обязанностей судьи на линии, помощника секретаря судьи при участниках, судья по награждению.			+		+	+	+	+
8.	Судейство официальных спортивных соревнований г.о.Тольятти. Выполнение обязанностей судьи на линии, помощника секретаря судьи при участниках, судья по награждению.					+	+	+	+
9.	Прохождение официального семинара судей для присвоения квалификационной категории «юный судья» и «спортивный судья» по виду спорта «прыжки в воду»						+	+	+

Примерная программа семинара подготовки судей по прыжкам в воду.

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещаются на обязательных учебно-тренировочных занятиях по прыжкам в воду.

Примерный учебный план.

1. Организация соревнований – 4 часа.
2. Проведение соревнований – 4 часа.
3. Правила соревнований – 4 часа.
4. Методика и техника судейства – 6 часов.
5. Стажировка – 8 часов.

Итого: 36 часов.

Примерная программа.

Теоретические занятия.

I. «Организация соревнований»

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положения о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. «Проведение соревнований».

1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, разбор протестов, информация о ходе и результатах соревнования. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

2. Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований.

1. Пояснения к правилам соревнований по прыжкам в воду. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей соревнований.

2. Правила допуска. Технические условия выполнения прыжков. Коэффициент трудности. Формат соревнований. Стартовые протоколы.

IV. Методика и техника судейства.

1. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

2. Организация и методика работы судей на линии. Обязанности и организация работы судей на линии.

3. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках, судьи по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований и его обязанности.

4. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

V. Стажировка.

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по прыжкам в воду в качестве судьи-стажера (не менее одного соревнования). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям спортивным плаванием. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Для допуска к занятиям занимающиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

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

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

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

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

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

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

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

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

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

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

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

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах:

самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

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

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

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

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

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

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

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по - разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели

тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

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

Таблица № 13

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная

(резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

3.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

➤ личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «плавание», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной

игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

➤ спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

➤ соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

3.2. Для отбора спортсменов на этап спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиски определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние физических качеств на результативность обучающихся.

Таблица № 13

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность
в виде спорта плавание*

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить

вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

Гибкость. Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) 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 видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- 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 и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийских спортивных соревнований;
- 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 субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.4. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а

также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают:

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

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

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

➤ нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду».

Таблица № 15

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

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

	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения		
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее 8

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			11	15
2.3.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			8	10
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-
2.6.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.7.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе		Уровень спортивной квалификации		

спортивной подготовки	
До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений: Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин	2,5	
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Из исходного положения – упор	количество раз	не менее	

	лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)		8	
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.6.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			-	8,5
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее	
			10	

	перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с			
2.4.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.5.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
2.5.1.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
2.5.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.5.3.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.5.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	-	10
2.5.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Количество раз	не менее	
			5	
2.5.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.7.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.5.8.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание	количество раз	не менее	
			15	10

	рук			
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
Спортивное звание «мастер спорта России», «мастер международного класса России»				

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП и включает следующие тесты:

Бег на 30, 60 метров.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После свистка стартера или команды "Марш!" он начинает движение.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или свистка (фальстарт).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Подняться на носки.

Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх, спина прямая. Удержание положения.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол»

Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног до угла 90°. Носки вытянуты.

Запрыгивание на возвышенность.

Подойдите к возвышенности на расстояние 1-1.5 стопы

Ноги на уровне ширины таза, спина полностью прямая. Лопатки немного сведены, грудь выставлена вперед.

Сгибайте колени и наклоняйте корпус вперед. При правильном положении колени и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. Руки вдоль тела (отводятся назад из-за наклона корпуса вперед).

Совершайте максимально сильный толчок ногами от пола и запрыгивайте на тумбу.

Во время прыжка переводите руки вперед, чтобы сохранить равновесие. Мах должен быть резким и быстрым.

Приземляйтесь на полную стопу, старайтесь делать соприкосновение подошвы с ящиком мягким. Для этого можно немного согнуть колени после приземления.

Стойка на голове.

Встать на колени перед ковриком. Наклониться вперед. Предплечья расположены по центру коврика. Локти расставлены на уровне плеч. Сложить пальцы рук в форме чаши, и сильно сжать ладони. Головой опереться на коврик таким образом, чтобы затылок оказался в ладонях. Лбом и затылком не следует касаться коврика. Придвинуть колени ближе к голове. Сделать вдох и, согнув колени, поднять ноги над полом (обе вместе). Для этого потребуется небольшой рывок. Выровнять баланс. Пятки должны касаться ягодиц. Установив равновесие, медленно распрямить ноги. После выпрямления туловище находится перпендикулярно поверхности пола.

Лазание по канату.

Исходная позиция: плотно держаться за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).

Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.

Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

Любым способом примите вис на турнике или шведской стенке, ладони чуть шире плеч.

Стабилизируйте плечи, отведя их от ушей, слегка подтяните поперечную мышцу, втянув живот.

Чуть согните ноги в коленях, если выполняется приведение согнутых ног, или выпрямите, если цель – подъем носочков к перекладине

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение — лежа спиной на полу. Ноги согнуть. Ступни прижать к полу на расстоянии 30-40 см от таза. Руки слегка касаются висков головы.

Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед

Из исходного положения нужно плавно, сохраняя равновесие, поднять прямые ноги в направлении вперед-наверх до положения 45 градусов и одновременно вытянуть вперед руки. Туловище при этом должно отклониться назад не более, чем на 30 градусов. Носки ног должны находиться выше головы.

При выполнении упражнения очень важно держать ноги прямо, не сгибая их в коленях. Мышцы пресса должны быть напряжены.

Прыжки боком через гимнастическую скамейку

Встаньте боком на некотором расстоянии перед скамьей. Ноги на ширине плеч. Это исходное положение

Для прыжка выполните небольшой присед. Сделайте замах руками назад

Перепрыгните через скамью. Помогайте себе руками. Вы должны приземлиться на немного согнутые в коленях ноги. Приземлиться на обе ноги.

Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену.

Лежа на спине согнуть ноги. Поднять прямые руки с мячом под прямым углом к продольной оси тела. На вдохе отпустить руки за голову, пока мяч не коснется пола. При выполнении броска руки полностью разгибать в плечевых суставах.

Бег с высоким подниманием бедра.

Туловище ближе к вертикали не отклоняясь назад. Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе, она движется вперед-вниз-назад. Колени высоко поднимать. При опускании маховой ноги следить за загибающей постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Добиваться высокой частоты движения.

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду».

Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1. Годичные макроциклы

Подготовка прыгунов в воду в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка прыгунов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм прыгуна.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенных в программу для участия в соревнованиях.
3. Совершенствование техники ранее изученных прыжков.
4. Совершенствования элементов техники исполнения прыжков.
5. Приобретение теоретических знаний и воспитание морально-волевых качеств.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники исполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание уровня тренированности – «спортивной формы».
4. Воспитание волевых качеств, умение противостоять утомлению.
5. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутого в подготовительном периоде.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние прыгуна и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

Практика показывает, что первую часть переходно-подготовительного периода следует проводить вне привычной обстановки, в спортивно-оздоровительном лагере или на туристической базе (в условиях спортивно-оздоровительного сбора).

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо проводить индивидуальное планирование подготовки. В связи с этим план-график подготовки строится по той же схеме, как и для спортивного совершенствования, однако подбор средств подготовки и их соотношение определяются в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальными способностями каждого спортсмена.

В плане графике следует указать главные соревнования и путь подготовки к ним, выделить мезо- и микроциклы подготовки и планировать нагрузки на каждую неделю.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных прыгунов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных прыгунов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестоких режимов.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных прыгунов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение прыгунов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности прыгуна, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов и созданию оптимальных условий для протекания адапционных

процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность прыгунов.

4.2. Этап начальной подготовки.

4.2.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.

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

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

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

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

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

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

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

Соскоки из передней стойки. В положении прогнувшись:

Шагом:

- с отталкиванием двумя ногами, без движения руками;

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

В положении группировки или согнувшись: без движения руками — из и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки. В положении прогнувшись:

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

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

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

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

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

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

- Необходимо следить за положением рук относительно головы. Выпрямленные в локтях и напряженные руки должны быть соединены над головой так, чтобы уши находились между руками, при этом голова должна быть слегка приподнята так, чтобы можно было видеть кисти, а через них место входа в воду. Такое положение рук обезопасит спортсмена от удара лицом о воду.
- Необходимо сохранять правильное положение тела при входе в воду. Обучение принятию положения тела надо начинать в зале, используя специальные упражнения. При входе в воду вниз головой мышцы всего тела должны быть напряжены. Руки, поднятые вверх, должны составлять прямую линию с туловищем. Тело несколько согнуто в тазобедренных суставах так, чтобы выпрямленные ноги образовывали с туловищем угол приблизительно

160 — 170°. Такое положение тела предотвратит возможность получения травм позвоночника при входе в воду.

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

Затем можно переходить к выполнению спадов из следующих положений:

- стоя прогнувшись, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);
- сидя в группировке, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);
- стоя прогнувшись (руки разведены в стороны или опущены вниз, с разведением и сведением рук);
- сидя в группировке;
- стоя согнувшись.

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

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

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

По структуре движений и положению тела в полете учебные полуобороты наиболее близки к прыжкам в положении прогнувшись. Изучение полуоборотов (а в дальнейшем — прыжков в положении прогнувшись) необходимо для формирования правильной постановки корпуса и освоения правильного угла отталкивания. Голову при этом нужно держать прямо.

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

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

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

На этапе начальной подготовки соотношение общей, специальной и технической подготовки можно рассматривать как:

Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	НП - 1 года обучения	НП- 2 года обучения	НП- 3 года обучения
ОФП	37	30	30
СФП	32	33	33
ТП	27	29	29

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

В тренировке *на батуте*, на этапе начальной подготовки особое внимание уделяется разучиванию всевозможных падений (на живот, на спину, в сед и т.д.), что позволит в дальнейшем избегать травм, в случае неудачного исполнения, вновь изучаемых элементов. Далее необходимо изучать простейшие комбинации и связки элементов, в которые включаются элементы винтового вращения, а также подскоки с поворотом на 180, 360 градусов в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180, 360 градусов, повороты с живота на спину и со спины на живот. Это развивает специальную выносливость, способствует развитию пространственных временных параметров движений. Падение на живот, на спину являются подводящими упражнениями для изучения полуоборотов вперед и назад. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования работы рук и ног при отталкивании, создании вращения тела вперед и назад, а также совершенствования положения тела в положении группировки и согнувшись в полете.

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

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов занимающиеся без труда

выполняют их на воде с метрового трамплина, а после их освоения на снаряде можно переходить на трамплин 3 метра.

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

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на этом этапе обучения, является:

- приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз головой; освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 м;
- приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как: положений «группировки» и «согнувшись»; всевозможные перекаты; кувырки вперед и назад; мосты; стойки на лопатках и на голове; перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения;
- приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке», приходов на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину, простейших комбинаций.

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

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

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

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

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

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

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, красоте и выразительности движений, развитию

физических качеств и т.д.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная часть (15 мин):

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

Основная часть (45 мин):

1. Акробатика:

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

2. Батут:

- Подскоки на месте, руки на пояс.
- Подскоки на месте с махом руками.
- Подскоки с принятием положения группировки.
- Прыжки с приземлением на сетку на колени.
- То же - в сед.
- Прыжки с приземлением на сетку в сед и с поворотом на 180 градусов на ноги.

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

- Построение в две шеренги (группы) вдоль борта.
- Из передней стойки соскок вниз ногами «А» (по 5 - 6 соскоков каждой группой).
- Тоже из задней стойки. Прыгуны одной шеренги помогают выходу из воды прыгунам другой шеренги.

Заключительная часть (10 мин):

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

Короткие перерывы между занятиями – 15 мин.

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

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

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

Таблица № 19

4.2.2. Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения			Форма аттестации/ контроля
		НП-1	НП-2	НП-3	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения со скакалками, плавание и прыжки в воду, подвижные и спортивные игры.	96	94	125	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Наземная подготовка включает те же средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, хореографические упражнения, упражнения на «сухом» трамплине,	83	103	137	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.	-	6	8	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов

4.	Техническая подготовка. Техническая подготовка приобретает первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин).	70	90	121	сдача КПН (СФП)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> выполнение прыжков в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения прыжков. <i>Теоретическая подготовка:</i> - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - спортивные прыжки; - правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду; - развитие прыжков в воду в России и за рубежом. <i>Психологическая подготовка.</i> Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для стартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	8	16	21	Теоретическая подготовка зачет/незачет
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	3	3	4	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.

Таблица № 20

Примерный вариант плана – конспекта учебно-тренировочного занятия
этапа начальной подготовки первого года обучения в недельном цикле (5 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
------------	------------	-------------

<p>Понедельник 120 мин</p>	<p>Подготовительная часть. Упражнения на внимание. Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>Основная часть. Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево. Батут: подскоки с различным положением рук (опущенными вниз, на поясе, с махом); подскоки с группировкой «С», согнувшись «В»; прыжки с приходом на сетку на колени и в сед; простейшие комбинации этих прыжков.</p> <p>Заключительная часть в зале. Игра «Охотники и утки».</p> <p>Основная часть на воде. Обучение плаванию.</p> <p>Заключительная часть. Беседа. Подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>35</p> <p>10</p> <p>50</p> <p>10</p>
<p>Среда 120 мин</p>	<p>Подготовительная часть. Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть (на суше). Имитация соскоков на полу и с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук, имитация спада вперед стоя на полу «В» - руки сведены над головой.</p> <p>В бассейне. Трамплин 1 м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м - без маха и с махом рук; обучение спаду вперед стоя «В» - руки сведены над головой.</p> <p>Заключительная часть. Обучение плаванию. Построение, подведение итогов и задание на дом</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>45</p> <p>15</p>
<p>Пятница 60 мин</p>	<p>Подготовительная часть. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основная часть (в зале). Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в отскок). Батут: подскоки - с движением рук, в положениях «С» и «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед; комбинации этих прыжков. «Сухой трамплин : темповые подскоки на конце трамплина в соскок на горку матов: соскоки вниз ногами «А» и «С» с махом руками - с/м из передней стойки и из задней стойки.</p>	<p>10</p> <p>25</p>

	На воде. Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна.	20
	Заключительная часть (на воде). Игра «Караси и шуки» (на мелкой части бассейна). Построение, подведение итогов и задание на дом	5

Таблица № 21

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
этапа начальной подготовки второго года обучения в недельном цикле (6 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 120 мин	Подготовительная часть. Построение, бег, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	15
	Основная часть (в зале). Хореография. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головой, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	45
	Основная часть (в бассейне). Трамплин 1м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из з/ст, полуобороты I и IV классов «С». Вышка 3 и 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С».	50
	Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	10
Среда 120 мин	Подготовительная часть. Построение, бег, строевые упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (в зале). Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180 гр. Или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I и IV классов «В». «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.	45
	Основная часть (в бассейне). Вышка 5 м: соскоки, спады. Трамплин 3 м: 100 с/р и 200 «А» 101 с/м «С».	50
	Заключительная часть. Плавание на скорость. Построение, подведение итогов и задание на дом.	10
Пятница 120 мин	Подготовительная часть. Построение, бег, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	15
	Основная часть (в зале). Хореография.	45

	Акробатика: кувырки вперед и назад, полет – кувырок, стойка – кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при переходе в воду вниз головой. Основная часть (в бассейне). Трамплин 1м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С» 401 «С», Вышка 3м: спады вперед и назад. Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	50 10
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

Таблица № 22

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
этапа начальной подготовки третьего года обучения в недельном цикле (8 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 160 мин	Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; 1/4 оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад на спину «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад «С» и «В».	65
	Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	65
	Основная часть (на воде). Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В». Трамплин 1 м: прыжки скача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».	15
	Заключительная часть. Эстафета в плавании 4x25 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. *	
Среда 160 мин	Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть: Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины 1/2 оборота вперед на живот «С» и «Б», с живота 1/2 оборота назад на спину; с ног 1/4 оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног 1/4 оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскака сальто вперед «В».	65
	Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой»	

	<p>трамплин, лазанье по канату (3 м), бег под препятствием, прыжок через козла (коня) - 2 - 3 раза. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах .</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В».</p> <p>Трамплин 1м: прыжки скача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	65
		15
Пятница 160 мин	<p>Подготовительная часть (на суше).</p> <p>Бег, прыжки, многоскоки. Коллективная разминка. Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад «В»; перевороты вперед с/р на одну и обе ноги; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой «В», стойка на руках около стенки.</p> <p>«Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина: соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «В»; из з/ст полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В»; из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302С).</p> <p>Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С».</p> <p>Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	10 70 70 10

4.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.3.1. Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Тренировочной этап (этап спортивной специализации является основным, для определения перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений.

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

В связи с этим основными задачами тренировочного этапа являются:

- обучение технике базовых спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений;
- восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движением;
- подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто в перед и сальто назад; перекидки в перед и назад; переворот боком; рондад и новые связки из этих элементов). Акробатические упражнения являются одновременно средством специальной физической и технической подготовки прыгунов в воду, поскольку они имеют сходную с прыжками в воду двигательную структуру. Выполнение акробатических упражнений групповым и поточным методами повышает плотность занятий и способствует развитию интереса занимающихся. А выполнение акробатических комбинаций, упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами является отличным средством развития быстроты движения.

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

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

Упражнения на батуте. На тренировочном этапе обучения переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения. Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством

специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; $\frac{1}{4}$ оборота, обороты вперед и назад и $\frac{1}{4}$ оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов.

Применение подвесной лонжи (пояса) позволяет страховать спортсмена от возможных травм, помогает осваивать сложные вращения, в том числе и по двум осям (винтовые прыжки). А также заканчивать прыжок имитацией входа в воду вниз головой, раскрытием на сетку в стойку на руках.

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

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

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

Планирование работы в учебно-тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения. Объемы подготовки увеличиваются до 520 часов в год. Недельный режим работы до пяти раз в неделю по два часа. На базовом этапе подготовительного периода, объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Основным направлением

подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I – IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперед и назад, а также прыжки с вышки I – VI классов.

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

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

Занятия в тренировочных группах углубленной специализации соответствуют этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами и более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы (например, 104 и 106, 204, 304, 404, а также винтовых прыжков).

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

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

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

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

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от

уровня подготовленности занимающихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения, где приведены различные варианты планирования подготовки в этих группах).

В тренировочных группах количество тренировок в неделю увеличивается и находится в пределах 5 - 6 в зависимости от этапа подготовки. В связи с этим при 6-разовых занятиях в неделю продолжительность тренировки должна составлять 3 ч (180 мин), а при 5-разовых - 4 - 3 академических часа или в среднем 3 ч 30 мин.

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

О спортивных достижениях на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках в воду требует от спортсмена, как высокого уровня физической подготовленности, так и владения рациональной техникой выполнения двигательных действий.

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

В таблице 23 приведено примерное соотношение средств для учебно-тренировочных групп.

Таблица № 23

Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	Т - 1 года обучения	Т- 2 года обучения	Т- 3 года обучения	Т - свыше 3-х лет обучения
ОФП	22	22	22	10
СФП	30	30	30	35
ТП	36	36	36	43

Таблица № 24

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия тренировочного этапа первого года обучения в недельном цикле (10 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 160 мин	Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка.	65

	<p>Батут: темповые прыжки с махом рук; 1/4 оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад на спину «С» и «В»; скача 1/4 оборота назад «С» и «В».</p> <p>Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В».</p> <p>Трамплин 1 м: прыжки скача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. *</p>	<p>65</p> <p>15</p>
<p>Вторник 160 мин</p>	<p>Подготовительная часть (на суше).</p> <p>Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Хореография: упражнения у станка.</p> <p>Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины 1/2 оборота вперед на живот «С» и «Б», с живота 1/2 оборота назад на спину; с ног 1/4 оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног 1/4 оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскока сальто вперед «В».</p> <p>Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой» трамплин, лазанье по канату (3 м), бег под препятствием, прыжок через козла (коня) - 2 - 3 раза. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах .</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В»; Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В».</p> <p>Трамплин 1м: прыжки скача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>65</p> <p>65</p> <p>15</p>

<p>Четверг 160 мин</p>	<p>Подготовительная часть (на суше). Бег, прыжки, многоскоки. Коллективная разминка. Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад «В»; перевороты вперед с/р на одну и обе ноги; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой «В», стойка на руках около стенки. «Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина: соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «В»; из з/ст полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В»; из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302С). Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С». Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть: Эстафета в плавании 4x25 м. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	<p>10</p> <p>70</p> <p>70</p> <p>10</p>
<p>Пятница 120 мин</p>	<p>Подготовительная часть. Построение, бег, строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.</p> <p>Основная часть (в зале).</p> <p>Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180 гр. или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I и IV классов «В». «Сухой» трамплин : темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.</p> <p>Основная часть (в бассейне).</p> <p>Вышка 3 м: соскоки, спады. 100 с/м и с/р 101 с/м «С» и «В» и 200 А, 401 «С», спады вперед и назад.</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>45</p>

	Заключительная часть. Эстафеты в плавании разными способами. Построение, подведение итогов и задание на дом.	15
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Таблица № 25

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
тренировочного этапа первого года обучения в недельном цикле (12 часов в неделю)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (в мин.)
Понедельник 180 мин.	Подготовительная часть. 1. Бег – 3 мин. 2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (в зале): 1. Хореография: упражнения у станка. 2. Батут: темповые прыжки с махом рук; ¼ оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; с кача ¼ оборота назад на спину «С» и «В»; с кача ¼ оборота назад «С» и «В». 3. Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду <u>вперед и назад сидя и лежа на матах.</u>	65
	Основная часть (на воде): 1. Вышка 3-5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В». 2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В». 3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».	85
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4х25 м. 2. <u>Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</u>	15
Вторник 180 мин.	Подготовительная часть: 1. Бег, прыжки, многоскоки. 2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на развитие прыгучести.	20
	Основная часть (в зале): 1. Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад «В»; перевороты вперед с/р на одну и обе ноги; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой «В», стойка на руках около стенки.	30
	2. «Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина: соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «В»; из з/ст полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В»; из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302С).	30
	3. Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.	5
Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и	75	

	«В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С». 2. Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».	25
	Заключительная часть (на воде): 1. 5, 7,5 и 10 м — соскоки вниз ногами «А» из п/ст с/м и из з/ст. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	15
Четверг 180 мин.	Подготовительная часть: Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (в зале): 1 Хореография: упражнения у станка.	30
	2. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины ½ оборота вперед на живот «С» и «В», с живота ½ оборота назад на спину; с ног ¼ оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног ¼ оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскока сальто вперед «В».	30
	3. Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой» трамплин; лазанье по канату (3 м); бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза.	10
	4. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	20
	Основная часть (на воде). 1. Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В».	20
2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В». 103 «С» и «В».	30	
3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».	30	
	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	10
Пятница 180 мин.	Подготовительная часть (в зале): 1. Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	20
	Основная часть (в зале): 1. Акробатика: кувырки вперед и назад; полет-кувырок; сальто вперед, переворот подъемом разгибом с головы; кувырок вперед - переворот подъемом разгибом с головы; переворот на одну и на две ноги; рондат.	40
	2. Батут: темповые прыжки с махом рук; то же - с «С» и «В»; сальто вперед «С»; сальто назад «С»; с качей сальто назад - сальто вперед «С» (по 3-4 раза в темп); прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот со спины и на спину. 3. Упражнения для развития силы брюшного пресса и имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.	40
	Основная часть (на воде): 1. Трамплин 3 м. Из п/ст с разбега соскоки вниз ногами «С» и «В»; 101 и 103 «С» и «В»; 401 «С» и «В»; из з/ст соскоки вниз ногами; 201 «С». 3 м — спады вперед сидя «С» и стоя «В»; спад назад сидя «С».	70

	Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Подведение итогов занятия, задание на дом.	10
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Таблица № 26

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
тренировочного этапа третьего года обучения в недельном цикле (14 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 180 мин	Подготовительная часть (на суше).	15
	Коллективная разминка с элементами акробатики.	
	Основная часть (на суше).	75
	Кольца: размахивание в висячем положении на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. Батут: отдельные элементы и связки комбинации III-II разряда.	
	Основная часть (на воде).	65
	Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», совершенствование полуоборотов 1 - IV классов «С» и «В».	
	Заключительная часть.	25
	Вышка 3 - 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов.	
Вторник 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше).	75
	Хореография. Акробатика: кувырки, перевороты, стойки. Игра «Ручной мяч».	
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100	75
	«А» с/р, 200 «А», полуобороты 1 - IV классов.	
	Вышка 5 м: соверш. техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады).	
	Заключительная часть.	15
	Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С».	
Среда 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец.	20
	упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести.	
	Основная часть (на суше).	70
	Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.	
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов 1 - IV классов.	75
	Заключительная часть: Плавание - эстафета.	15
Четверг 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше).	75
	Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты,	

	сальто. * «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223,5225. Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231. Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.	70 20
Пятница 120 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше). Хореография. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.	45
	Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты.	45
	Заключительная часть. Плавание - эстафета. Игры. *	15

Таблица № 27

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
тренировочного этапа третьего года обучения в недельном цикле (16 часов в неделю)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного «занятия»	Время (в мин.)
Понедельник 160 мин.	Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.	15 10
	Основная часть (в зале). 1. Батут: элементы и связки специальной разминки; комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темпы» для прыжков 201 и 301 «С» (с ног ¼ оборота назад); сальто вперед и назад «С» с/м и с наскока; сальто вперед «В» с разбега наскока.	40
	2. «Сухой» трамплин, маты: соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102-402 «С»; полвинта назад «А» на живот и полвинта вперед «А» с/р на спину (на горку матов).	40
	Основная часть (на воде). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки на конце трамплина; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 101-401 «С» и «В»; 102-402 «С»; 5211 «А».	30
	2. Вышка 1-3 м: 102-402 «С». 3. Вышка 3-5 м; спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».	10 10
	Заключительная часть: Вышка 7 м : соскок «А» из п/с с/м и з/ст.	5
Вторник 155 мин.	Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.	15 10

	<p>Основная часть (в зале).</p> <p>1. Акробатика: кувырки вперед и назад «С» и «В»; с/р темповые перевороты вперед на одну ногу (по 3-4 подряд); с/р переворот на одну, обе ноги; сальто вперед с/р «С»; с/р переворот с поворотом - сальто назад; стойка на руках на стоялках.</p> <p>2. Батут: элементы и связки специальной разминки, комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темпы» для прыжков 101 и 401 «А», 201 и 301 «С» и «В»; с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же — с винтом.</p>	20
	<p>Основная часть (на воде).</p> <p>1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».</p> <p>2. Трамплин 1 м : соскоки с/р и из з/ст «А»; 101 - 401 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 «С».</p>	20
	<p>Основная часть (на воде).</p> <p>1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».</p> <p>2. Трамплин 1 м : соскоки с/р и из з/ст «А»; 101 - 401 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 «С».</p>	40
	<p>Основная часть (на воде).</p> <p>1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».</p> <p>2. Трамплин 1 м : соскоки с/р и из з/ст «А»; 101 - 401 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 «С».</p>	40
	<p>Заключительная часть. Плавание.</p>	10
Среда 165 мин.	<p>Подготовительная часть (в зале).</p> <p>1. Коллективная разминка.</p> <p>2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.</p>	15 10
	<p>Основная часть (на суше).</p> <p>1. Батут: элементы и связки специальной разминки: «темпы» для прыжков 101 -401; с качей сальто вперед и назад «С»; с качей темповые сальто назад «С» (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3- 4 раза.</p> <p>2. «Сухой» трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 — 402 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом</p>	40
	<p>Основная часть (на суше).</p> <p>1. Батут: элементы и связки специальной разминки: «темпы» для прыжков 101 -401; с качей сальто вперед и назад «С»; с качей темповые сальто назад «С» (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3- 4 раза.</p> <p>2. «Сухой» трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 — 402 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом</p>	40
	<p>Основная часть (на воде).</p> <p>Трамплин 1 м: темповые прыжки на конце с прыжком 101 «С»: 101 - 401 «С» и «В»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.</p>	50
	<p>Заключительная часть.</p> <p>Вышка 3 - 5 м: соскоки «А» из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В».</p>	10
Четверг 180 мин	<p>Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.</p> <p>Основная часть (на суше).</p> <p>Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. * «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223,5225.</p> <p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.</p> <p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.</p>	15 75 70 20
Пятница 155 мин.	<p>Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.</p> <p>Основная часть (на суше).</p> <p>Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойка на прямых руках; силой «В» (с помощью); сальто вперед с/р «С»; сальто назад с/м «С» (с помощью - страховкой); с/р переворот с поворотом - сальто назад «С». «Сухой»</p>	25 40

	трамплин; Соскоки с/р и из з/ст «А»; 102-402 «С»; 102-302 «В»; 5122; 5221.	40
	Основная часть (на воде). Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В»; 101 с/м и 401 «С», 103 «В».	10
	Трамплин 1 м: 101-401 «С» и «В», 101 и 102 «В» руки в стороны; то же - с винтом; 202 «А»; то же - с полувинтом; с/р 103 «С» и «В», 203, 303 и 403 «С».	15
	Трамплин 3 м: с/р 101 С; 101-401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.	15
	Заключительная часть: Плавание - эстафета.	10
Суббота 145 мин.	Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и «сухом» трамплине.	25
	Основная часть: Акробатика. Батут. «Сухой» трамплин. Контрольные соревнования по нормативам СФП.	80
	Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед.	30
	Заключительная часть: Купание. Подведение итогов работы за неделю.	10

Таблица № 28

Примерный вариант плана – конспекта тренировочного занятия
тренировочного этапа третьего года обучения в недельном цикле (18 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка с элементами акробатики.	15
	Основная часть (на суше). Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. Батут: отдельные элементы и связки комбинации III-II разряда.	75
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», совершенствование полуоборотов I – IV классов «С» и «В».	65
	Заключительная часть. Вышка 3 – 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов.	25
Вторник 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше). Хореография. Акробатика: кувырки, перевороты, стойки. Игра «Ручной мяч».	75
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», полуобороты I – IV классов. Вышка 5 м: соверш. Техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады).	75

	Заключительная часть. Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С».	15
Среда 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести.	20
	Основная часть (на суше). Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.	70
	Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I – IV классов.	75
	Заключительная часть: Плавание – эстафета.	15
Четверг 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше). Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204 и 304 С, 5122, 5124, 5223, 5225.	75
	Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.	70
	Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.	20
Пятница 180 мин	Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.	15
	Основная часть (на суше). Хореография. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.	45
	Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты.	45
	Заключительная часть. Плавание – эстафета. Игры. *	15
Суббота 180 мин.	Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.	15
	Основная часть (на суше). 1. Батут: элементы и связки специальной разминки: «темпы» для прыжков 101 -401; с качей сальто вперед и назад «С»; с качей темповые сальто назад «С» (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3- 4 раза. «Сухой» трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 — 402 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.	70
	Основная часть (на воде). Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В»; 101 с/м и 401 «С», 103 «В». Трамплин 1 м: 101-401 «С» и «В», 101 и 102 «В» руки в стороны; то же - с винтом; 202 «А»; то же - с полувинтом; с/р 103 «С» и «В», 203, 303 и 403 «С». Трамплин 3 м: с/р 101 С; 101-401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.	70
	Заключительная часть. Вышка 3 - 5 м: соскоки «А» из п/ст	25

	с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В».	
--	---------------------------------------------	--

Таблица № 29

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения					Форма аттестации/контроля
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения со скакалками, плавание и прыжки в воду, подвижные и спортивные игры.	115	137	160	83	94	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Наземная подготовка включает те же средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, хореографические упражнения, упражнения на «сухом» трамплине,	156	187	218	291	328	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.	16	19	22	25	28	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
4.	Техническая подготовка. Техническая подготовка приобретает первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин).	187	225	262	358	402	сдача КПН (СФП)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	26	31	36	42	47	Теоретическая подготовка

	<p><i>Тактическая подготовка:</i> выполнение прыжков в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения прыжков.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - спортивные прыжки; - правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду; - развитие прыжков в воду в России и за рубежом. <p><i>Психологическая подготовка.</i></p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для стартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.</p>						зачет/незачет
6.	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	10	13	15	17	19	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	10	12	15	16	18	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

4.4. *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

4.4.1. *Планирование годовичного макроцикла.*

На основе выполнения программы разносторонней физической, специальной скоростно – силовой и вращательной подготовки первого и второго этапа подготовки (группа начальной специальной подготовки, тренировочные группы) спортсмены, переведенные в группы спортивного совершенствования должны иметь программу КМС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3м, вышка 10м).

Главными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Полное владение техникой прыжков программы: стабильное выполнение прыжков в любых условиях соревнований, с участием спортсменов любого уровня подготовки.
2. Безусловное владение входом в воду «без брызг».
2. Стабильно исполнять прыжки второй базовой программы (трамплин 1м, вышка 3 и 5 м).
3. Подготовка отдельных прыжков «элитной» программы.
4. Выступать в соревнованиях разного уровня как в индивидуальных, так и в синхронных прыжках – соревновательная подготовка выходит на первый план и должна быть круглогодичной, проходить в разных часовых поясах и климатических зонах.
5. Работа над психологической устойчивостью должна обеспечить стабильное выступление на любых соревнованиях без своего тренера, с другим тренером, без коллег – спортсменов по команде; в разных часовых поясах, на спортивных базах разного уровня оснащения.

Годичный план подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант «сдвоенный цикл». «Сдвоенный цикл» имеет пять периодов – подготовительный (сентябрь-январь), соревновательный (январь – март), переходно-подготовительный (апрель-май), соревновательный (июнь-июль) и переходный август.

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

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

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

В зависимости от пола, возраста и стажа занятий основные показатели тренировочных нагрузок могут колебаться в определенном диапазоне.

Таблица № 30

Основные годовые параметры тренировочных нагрузок прыгунов в воду в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Виды нагрузок	Диапазон параметров	
		Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
1	Количество дней тренировок	260-280	330-350
2	Количество тренировок	340-40	440-480
3	Общее количество часов работы	1320	1600-1664

4	Из них – на воде	700-900	800-900
5	Общее количество прыжков	15000-19000	25000-30500
6	Из них произвольных	8000-12000	18000-20000
7	Количество соревнований	10-14	10-16
8	Количество дней соревнований	30-60	40-60

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

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

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенных в программу для участия в соревнованиях.
3. Совершенствование техники ранее изученных прыжков.
4. Совершенствования элементов техники исполнения прыжков.
5. Приобретение теоретических знаний и воспитание морально-волевых качеств.

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

Таблица № 31

Примерное соотношение объемов нагрузок (%) по основным видам подготовки в подготовительном периоде в группах совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовительного периода		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка	30	20	10
2	Специальная физическая подготовка	30	30	20
3	Техническая подготовка	40	50	70

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

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

В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники исполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.

2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание уровня тренированности – «спортивной формы».
4. Воспитание волевых качеств, умение противостоять утомлению.
5. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутого в подготовительном периоде.

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

1. Соотношение объема нагрузок на суше и воде, %:

Объем нагрузок на суше – 30%

Объем нагрузок на воде – 70%

2. Соотношение частный объемов нагрузки на воде %:

Учебные и вспомогательные прыжки – 15%

Подводящие прыжки и «темпы» произвольных прыжков – 15%

Прыжки обязательной программы – 20%

Прыжки произвольной программы – 50%.

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

Практика показывает, что первую часть переходно-подготовительного периода следует проводить вне привычной обстановки, в спортивно-оздоровительном лагере или на туристической базе (в условиях спортивно-оздоровительного сбора).

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

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

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

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

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

Однако овладение программами наивысшей сложности еще не обеспечивает завоевание спортсменом высокого места в соревнованиях. Для этого требуется выполнение этих прыжков на высоком техническом уровне с высокой стабильностью. Стабильность определяется разбросом оценок за удачно и неудачно выполненные прыжки. Стабильность характеризуется показателями вариативности: чем ниже разброс показателей, тем выше стабильность.

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

Задачи подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства можно определить как:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 936 часов в год с соотношением общей (8-10%), специальной физической (26-34%) и технической (44-49%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат – сальто назад, переворот – сальто вперед и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат – 2 сальто назад, переворот – 2 сальто вперед и др.). выполнение акробатических упражнений способствует

как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

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

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

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

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

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить как:

- поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;
- дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- приобретение соревновательного опыта;
- достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Таблица № 32

Примерный вариант плана – конспекта учебно-тренировочного занятия этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения в недельном цикле (20 часов в неделю)

Дни недели	Содержание	Время (мин)
Понедельник 200 мин	Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.	15
	Основная часть (на суше). Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и	85

	<p>комбинации</p> <p>Батут - элементы, связки, комбинации</p> <p>Основная часть (на воде). Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I—IV классов «С» и «В»</p> <p>Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Плавание</p>	<p>85</p> <p>15</p>
<p>Вторник</p> <p>200 мин</p>	<p>Подготовительная часть (на суше).</p> <p>Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств</p> <p>Основная часть (на суше).</p> <p>«Сухой» трамплин: совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I—IV классов</p> <p>Батут - элементы, связки, комбинации</p> <p>Основная часть (на воде). Трамплин 1м: прыжки с темповых подскоков (101С , 101В, 103С, 103В), полуобороты II -IV классов «С» и «В»</p> <p>Трамплин 3 м: полуобороты I-IV классов «С» и «В»</p> <p>Вышка 5 м, спады вперед и назад</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Плавание - эстафеты</p>	<p>15</p> <p>85</p> <p>85</p> <p>15</p>
<p>Среда</p> <p>200 мин</p>	<p>Подготовительная часть (на суше). Разминка. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p> <p>Основная часть (на суше).</p> <p>Хореография</p> <p>Основная часть (на воде).</p> <p>Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Восстановительные мероприятия (массаж, баня)</p>	<p>25</p> <p>75</p> <p>80</p> <p>20</p>
<p>Четверг</p> <p>200 мин</p>	<p>Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Основная часть (на суше).</p> <p>Акробатика - кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации</p> <p>Батут - элементы, связки, комбинации</p> <p>Основная часть (на воде)</p> <p>Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I - IV классов «С» и «В».</p> <p>Трамплин 3 м, Полуобороты I—IV классов «С» и «В».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Плавание</p>	<p>15</p> <p>85</p> <p>85</p> <p>15</p>

Пятница 200 мин	Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств	15
	Основная часть (на суше). Хореография. «Сухой» трамплин - совершенствование разбега - наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов	85
	Основная часть (на воде). Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег - наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I—IV классов «С» и «В»	85
	Вышка 5 м, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты Заключительная часть. Плавание - эстафета	15
Суббота 200 мин	Подготовительная часть (на суше). Разминка. Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств	20
	Основная часть (на суше). Хореография. Батут - элементы, связки, комбинации	80
	Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед и назад. Обязательная программа	80
	Заключительная часть. Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	20

Таблица № 33

Примерный вариант плана – конспекта учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства второго года обучения в недельном цикле (22 часа в неделю)

Дни недели	Содержание занятий			
	Первая тренировка	Время	Вторая тренировка	Время
Понедельник 210 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <i>Батут</i> – элементы, связки комбинаций. Вода: <i>Трамплин 1м:</i> темповые подскоки, разбег – наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.	10 30 80	Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад, соскоки и полуобороты.	15 30 45

<p>Вторник 230 мин.</p>	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. «Сухой трамплин» – совершенствование разбега – наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов Вода: Трамплин 1м: прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С» и «В».</p>	<p>20 40 60</p>	<p>Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: Трамплин 3м, полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м</i>, спады вперед и назад.</p>	<p>50 60</p>
<p>Среда 180 мин.</p>	<p>Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: <i>Вышка 5м</i>, спады вперед и назад.</p>	<p>30 30 30</p>	<p>Восстановительные мероприятия (массаж, баня)</p>	<p>90</p>
<p>Четверг 230 мин.</p>	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: Трамплин 1м: темповые подскоки, разбег – наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м</i>, спады вперед и назад.</p>	<p>30 40 60 20</p>	<p>Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: Трамплин 3м, полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м</i>, спады вперед и назад.</p>	<p>40 40</p>
<p>Пятница 230 мин.</p>	<p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. «Сухой трамплин» – совершенствование разбега – наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов</p>	<p>20 40</p>	<p>Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м</i>, спады вперед и назад, соскоки и полуобороты.</p>	<p>55 55</p>

	Вода: <i>Трамплин 1м:</i> прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С» и «В».	60		
Суббота 220 мин.	Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	90
	Вода: <i>Вышка 3м,</i> обязательная программа	30		
	<i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.	70		

Таблица № 34

Примерный вариант плана – конспекта учебно-тренировочного занятия этапа совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения в недельном цикле (24 часа в неделю)

Дни недели	Содержание занятий			
	Первая тренировка	Время	Вторая тренировка	Время
Понедельник 240 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <i>Батут</i> – совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С и В, 106С, 203С, 204С). Вода: <i>Трамплин 1м:</i> произвольные прыжки I,IV и V классов	15 40 90	Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад, темпы произвольных прыжков.	15 40 40
Вторник 300 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. «Сухой трамплин» – совершенствование техники разбега – наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов. Вода: <i>Трамплин 3м:</i> совершенствование техники произвольных прыжков I-IV классов.	20 60 90	Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 1м,</i> произвольные прыжки II и III классов <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.	60 70

Среда 180 мин.	Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: <i>Трамплин 3м</i> , совершенствование техники произвольных прыжков V классов и обязательной программы. <i>Вышка 5м</i> , спады вперед и назад.	30 15 45	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	90
Четверг 240 мин.	Зал: Разминка с включением акробатических упражнений – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка</i> , обязательная программа и темпы произвольных прыжков.	30 60 70	Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 1м</i> , произвольные прыжки IV классов.	10 30 40
Пятница 240 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. <i>«Сухой трамплин»</i> – совершенствование разбега – наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов Вода: <i>Трамплин 3м:</i> совершенствование произвольных прыжков I-IV классов. <i>Вышка 5м</i> , спады вперед и назад.	10 30 90	Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств Вода: <i>Вышка</i> , совершенствование техники программных прыжков с вышки.	30 10 70
Суббота 240 мин.	Зал: <i>Хореография</i> <i>Батут</i> – совершенствование элементов, связок и комбинаций Вода: <i>Трамплин 1м:</i> произвольные прыжки I-V	30 30 90	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	90

Таблица №35

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Программный материал				Форма аттестации/контроля
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Строевые упражнения, гимнастические	83	92	100	сдача КПН (ОФП)

	упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения со скакалками, плавание и прыжки в воду, подвижные и спортивные игры.				
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Наземная подготовка включает те же средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, хореографические упражнения, упражнения на «сухом» трамплине,	291	320	349	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных, всероссийских и международных спортивных мероприятиях.	31	34	37	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
4.	Техническая подготовка. Техническая подготовка приобретает первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин).	499	549	600	сдача КПН (СФП)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> выполнение прыжков в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения прыжков. <i>Теоретическая подготовка:</i> - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - спортивные прыжки; - правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду;	62	69	75	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	- развитие прыжков в воду в России и за рубежом. <i>Психологическая подготовка.</i> Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для стартовой мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.				
6.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	32	34	37	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	42	46	50	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

4.5.1. Планирование годичного макроцикла

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

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

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

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

4.5.2. Особенности общей физической подготовки на суше.

На этом этапе средства ОФП составляют 5-7 % (таблица 36). Основной упор делается на техническую подготовку.

Таблица № 36

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства (%)

Средства	Группы
	ВСМ
ОФП	6
СФП+СТП	24
ТП	50

Таблица № 37

Примерный вариант плана – конспекта учебно-тренировочного занятия этапа высшего спортивного мастерства в недельном цикле (26 часов в неделю)

Дни недели	Содержание занятий			
	Первая тренировка	Время	Вторая тренировка	Время
Понедельник 260 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <i>Батут</i> – совершенствование прыжков с вращением тела вперед и назад (104С и В, 106С, 203С, 204С). Вода: <i>Трамплин 1м:</i> произвольные прыжки I,IV и V классов	15 40 90	Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад, темпы произвольных прыжков.	15 40 60
Вторник 300 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. <i>«Сухой трамплин»</i> – совершенствование техники разбега – наскока и отталкивания и темпов произвольных прыжков I-IV классов. Вода: <i>Трамплин 3м:</i> совершенствование техники произвольных прыжков I-IV классов.	20 60 90	Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 1м,</i> произвольные прыжки II и III классов <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.	60 70

Среда 200 мин.	Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: <i>Трамплин 3м</i> , совершенствование техники произвольных прыжков V классов и обязательной программы. <i>Вышка 5м</i> , спады вперед и назад.	30 15 85	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	90
Четверг 260 мин.	Зал: Разминка с включением акробатических упражнений – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка</i> , обязательная программа и темпы произвольных прыжков.	30 60 70	Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 1м</i> , произвольные прыжки IV классов.	10 30 60
Пятница 260 мин.	Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. «Сухой трамплин» – совершенствование разбега – наскока и отталкивания с трамплина. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов Вода: <i>Трамплин 3м</i> : совершенствование произвольных прыжков I-IV классов. <i>Вышка 5м</i> , спады вперед и назад.	10 40 90	Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств Вода: <i>Вышка</i> , совершенствование техники программных прыжков с вышки.	40 10 70
Суббота 260 мин.	Зал: <i>Хореография</i> <i>Батут</i> – совершенствование элементов, связок и комбинаций Вода: <i>Трамплин 1м</i> : произвольные прыжки I-V	30 40 100	Восстановительные мероприятия (массаж, баня)	90

Таблица № 38

Примерный учебно-тематический план для этапа высшего спортивного мастерства.

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические	81	сдача КПН (ОФП)

	упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.		
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.	324	Сдача КПН (СФП)
3.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.	41	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
4.	Техническая подготовка. совершенствование техники прыжков программы, подготовки сложных прыжков Наземная подготовка на включает средства подготовки: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.	676	сдача КПН (СФП)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прыжков в воду. <i>Теоретическая подготовка:</i> - техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в воду на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по прыжкам в воду; - развитие прыжков в воду в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка;	81	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>- изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня);</p> <p>- особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники;</p> <p><i>Психологическая подготовка.</i></p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>		
6.	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских, областных соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	41	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
7.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия</p>	108	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Таблица № 39

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

Группы совершенствования спортивного мастерства		Группы высшего спортивного мастерства	
Класс прыжков	Номера прыжков и высота снаряда	Класс прыжков	Номера прыжков и высота снаряда
I	<p>Трамплин: 105С (1м) → 107С (3м)</p> <p>Вышка: 105С (5м) → 107С (10м) → 105В (5м)</p>	I	<p>Трамплин: 105В (1м) → 107В (3м) → 107С (1м) → 109С (3м)</p> <p>Вышка: 105В (5м) → 107В (10м) → 107С (5м) → 109С (10м)</p>

II	Трамплин: 203С (1м) →203В (1м)→205С (3м) Вышка: 103С (3м)→205С (5-7-10м) 203В (5м)→205В (10м)	II	Трамплин: 203В (1м) →205В (3м) →205С (1м) →207С (3м)→205В (1м)→ 207В (3м) Вышка: 203В (5м) →205В (10м) 205С (5м) →207С (10м) 205В (5м) → 207В (10м)
III	Трамплин: 303С (1м) →303В (1м)→305С (3м) Вышка: 303С (3м)→305С (5-7-10м) 303В (5м)→305В (10м)	III	Трамплин: 303В (1м) →305В (3м) →305С (1м) → 307С (3м) →305В (1м)→ 307В (3м) Вышка: 303В (5м) →305В (10м) 305С (5м) →307С (10м) 305В (5м) → 307В (10м)
IV	Трамплин: 403С (1м) →405С (3м)→403В (1м) Вышка: 405С (5м)→405С (7-10м) 403В (5м)→405В (10м)	IV	Трамплин: 405В (1м) →407С (3м) 405В (1м) → 407В (3м) Вышка: 403В (3м) →405В (10м)→ 405С (5м) →407С (10м)→405В (5м) → 407В (10м)
V	Трамплин: 5122D (1м) →5132D (3м)→5124D (1м) →5134D (3м) 5231D (1м) →5223D (1м)→5133D (3м) →5235D (3м)→5351С В (3м)→5333 D (3м)→5325 D (1м)→5335 D (3м) Вышка: 5122 D (3м-вышка)→5132 D (5-7-10м) 5231 D (5м)→5223 (3м-вышка)→5235 (7-10м)	V	Трамплин: 5126 D (1м)→5136 D (3м)→5132 D (1м)→5152В (3м)→5134 (1м)→ 5154В (3м) 5225 (1м)→5235 (3м)→5235 (1м)→5253В (1м)→ 5255В (3м) 5333 D (1м)→5353 D (3м)→5335 D (1м)→5355 D (3м)→ 5327 D (3м) Вышка: 5134D (5-7-10м)→5126 D (3м-вышка)→ 5136 D (10м) →5132 D (3-5м –вышка) →5152В (10м)→5134 (3м-вышка)→ 5154В (10м) 5225 (3м-вышка)→5235 (5-7м) 5243В (5м)→5253В (10м)→5245В(5м) → 5255В (10м) 5227D (3м вышка)→ 5237D (10м)
VI	Вышка: 614С (10м)→614В (10м) →632С (7-10м) 6221В (5м)→6241В (7-10м)	VI	Вышка: 614С (5м)→616С (10м)→632С→634С → 636С 624С→626С (10м)→624В (5м) → 626В (10м) 6241В → 6243В (10м) → 6245 D → 6241В (5-7м) → 6261В (10м)

В разделе высшего спортивного мастерства жирным выделены прыжки наивысшей сложности, к которым следует стремиться при изучении сложных прыжков.

В целом, программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно определить следующим образом:

1. Упражнения, направленные совершенствование техники отталкивания с трамплина и вышки.

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

Таблица № 40

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

Группы совершенствования спортивного мастерства		Группы высшего спортивного мастерства	
Класс прыжков	Номера прыжков и высота снаряда	Класс прыжков	Номера прыжков и высота снаряда
I	Трамплин: 105С (1м) →105В (3м) Вышка: 105С (5м)→105В (10м)→105В (5м)	I	Трамплин: 105С и В (1м) →107С (1м) → 107В (3м) Вышка: 105В (5м) →107С (10м) →107В (10м)
II	Трамплин: 203С (1м) →203В (1м)→205С (3м) Вышка: 203С (3м)→205С (5-7-10м) 203В (5м)→205В (10м)	II	Трамплин: 203В (1м) →205С (3м) → 205В (3м) Вышка: 203В (5м) → 205В (10м) 205С (5м) → 207С (10м) 205В (5м)
III	Трамплин: 303С (1м) →303В (1м)→305С (3м) Вышка: 303С (3м)→305С (5-7-10м) 303В (5м)→305В (10м)	III	Трамплин: 303В (1м) →305С (3м) →305В (3м) Вышка: 303В (5м) →305В (10м) 305С (5м) → 307С (10м)
IV	Трамплин: 403С (1м) →405С (3м)→403В (1м) Вышка: 405С (5м)→405С (7-10м)→ 403В (5м)	IV	Трамплин: 405С (3м) →405В (3м)→ 407С (3м) 403В (1м)→ 405С (1м) Вышка: 403В (3м) →405В (10м)→ 405С (5м) → 407С (10м)
V	Трамплин: 5122D (1м) →5132D (3м)→5231D (1м) →5223D (1м)→5233 (3м) → 5331D (1м) →5331D (3м) →5323D (1м)→ 5333 D (3м) Вышка: 5122 D (3м-вышка) →5132 D (5-7-10м) → 5124 D (3м-вышка) → 5134 D (5-7-10м) 5231 D (5м)→ 5223 (3м-вышка)→5233 (5-7-10м)	V	Трамплин: 5124 D (1м) →5134 D (3м) →5134 D (1м) →5126 D (1м) →5136 D (3м) →5132 D (1м) → 5152В (3м) 5225 (1м) →5235 (3м) →5227 (1м) → 5237 D (3м) 5333 D (1м) →5325 D (1м) → 5355 D (3м) Вышка: 5134D (5-7-10м)→5126 D (3м-вышка)→ 5136 D (10м) →5132 D (3-5м –вышка) →5152В (10м) 5225 (3м-вышка)→5235 (10м)

			5227В (3-5м-вышка)→5237 (10м)
VI	Вышка: 614С (10м)→614В (10м) →632С (7м) 622С (5м) 6221В (5м)	VI	Вышка: 614С (5м)→ 616С (10м) →632С→634С →636С→622С (3-5м-вышка)→ 624С (10м) → 624В (10м) 6221В (5м) → 6241В → 6241 В (10м) → 6233 (5м) → 6243В (10м)

В разделе высшего спортивного мастерства жирным выделены прыжки наивысшей сложности для женщин, к которым следует стремиться при изучении сложных прыжков.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду»

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;

вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 41

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Вышка судейская	штук	11
5.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2

6.	Двойной мини-трамп	штук	1
7.	Дорожка акробатическая	штук	1
8.	Доска трамплинная	штук	6
9.	Доска трамплинная детская	штук	6
10.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
11.	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
12.	Канат для лазания	штук	2
13.	Ковер гимнастический	штук	1
14.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
15.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
16.	Мат гимнастический	штук	20
17.	Мостик гимнастический	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
19.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
20.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	45
21.	Пружина для батута	комплект	2
22.	Сетка батутная	штук	2
23.	Скакалка гимнастическая	штук	20
24.	Скамейка гимнастическая	штук	6
25.	Станина для трамплинной доски	штук	6
26.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
27.	Стенка гимнастическая	штук	10
28.	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
29.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
30.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
31.	Яма поролоновая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 №

630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности педагогические работники имеют право получать не реже чем один раз в три года (Федеральный закон ст.57 ч.5 п.2). Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющую образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, должна обеспечиваться освоением работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия;
- круглые столы, мастер-классы, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (приказ Минспорта России от 30.08.2013 №695).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

9. Прыжки в воду. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Е.А. Распопова «Советский спорт», 2003 г.
10. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Спортивная медицина: Дубровский В.И. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
15. Интернет ресурсы:
- www.minsport.gov.ru- сайт Министерства спорта Российской Федерации
 - www.rosdive.ru– сайт Всероссийской федерации прыжков в воду
 - www.rusada.ru – сайт РУСАДА
 - www.sportvisor.ru – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor
 - www.rgufk.ru - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма
 - www.olimptlt.ru – сайт МБУДО СШОР №10 «Олимп» г.о.Тольятти