

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

Рассмотрено и принято

Тренерским советом МБУДО
СШОР № 10 «Олимп»

Протокол от 13.12 20 21 г. № 5



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУДО СШОР № 10 «Олимп»

А.В.Степанов

Приказ от 14.12 20 21 г. № 313-01д

**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 «30» августа 2013г. №695

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

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

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

Разработали: Главный специалист 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, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------|--|-----|
| | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| I. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | |
| 1.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта прыжки в воду. | 12 |
| 1.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной по виду спорта прыжки в воду. | 14 |
| 1.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки в воду. | 15 |
| 1.4. | Режимы тренировочной работы. | 22 |
| 1.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 22 |
| 1.6. | Предельные тренировочные нагрузки. | 27 |
| 1.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. | 30 |
| 1.8. | Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации. | 30 |
| 1.9. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 32 |
| 1.10. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки. | 33 |
| 1.11. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 35 |
| 1.12. | Структура годового цикла | 36 |
| II. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | |
| 2.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. | 39 |
| 2.2. | Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | 43 |
| 2.3. | Планирование спортивных результатов. | 71 |
| 2.4. | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. | 78 |
| 2.5. | Программный материал для практических и теоретических занятий. | 83 |
| 2.6. | Психологическая подготовка. | 103 |
| 2.7. | Применение восстановительных средств. | 108 |
| 2.8. | Антидопинговые мероприятия. | 113 |
| 2.9. | Инструкторская и судейская практика. | 115 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | |
| 3.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность. | 117 |
| 3.2. | Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки | 118 |
| 3.3. | Виды контроля общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки. | 119 |
| 3.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. | 129 |
| IV. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. | 132 |
| VI. | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. | 134 |

Пояснительная записка

Характеристика вида спорта.

Прыжки в воду – сложно-координированный вид спорта, который можно отнести к небезопасным, экстремальным видам.

Навыки, полученные в процессе тренировки и соревнований, только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 метров, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками).

Используя специальные навыки, полученные в подготовке (владение телом в воздухе, на воде, под водой; хорошая физическая подготовка) из прыгунов в воду можно готовить спасателей на водах, спец. группы для МЧС, спецназа, ВДВ, морской пехоты.

Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития психических и физических качеств, координации движений и тонкости мышечных ощущений, основы которой закладываются на этапе начальной подготовки. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации.

Прыжки в воду - олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду.

На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических

элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным

прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

Официальные соревнования по прыжкам в воду проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|---|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Прыжки в воду | 039 000 1 6 1 1 Я | Трамплин 1 метр | 039 001 1 8 1 1 Я |
| 2 | | | Трамплин 1 метр – синхронные прыжки | 039 002 1 8 1 1 Н |
| 3 | | | Трамплин 3 метра | 039 003 1 6 1 1 Я |
| 4 | | | Трамплин 3 метра – синхронные прыжки | 039 004 1 6 1 1 Я |
| 5 | | | Вышка (3м; 5м; 7,5м) | 039 005 1 8 1 1 Н |
| 6 | | | Вышка 10метров | 039 006 1 6 1 1 Я |
| 7 | | | Вышка (5м; 7,5м) | 039 007 1 8 1 1 Я |
| 8 | | | Вышка 10метров – синхронные прыжки | 039 008 1 6 1 1 Я |

Прыжки в воду можно рассматривать как физическое упражнение и как вид спорта. В зависимости от целей выполнения прыжки в воду принято разделять на следующие виды: учебные, спортивные и показательные.

Учебные прыжки в воду – это физические упражнения, которые можно использовать для изучения основ техники отталкивания и погружения в воду вниз ногами или головой, а

также как подготовительные для изучения более сложных спортивных прыжков. К учебным прыжкам относятся:

соскоки – прыжки в воду без вращения тела вокруг поперечной оси. Можно выполнять соскоки с вращением тела вокруг продольной оси (соскоки с полувинтами и винтами). Цели выполнения соскоков: изучение техники отталкивания от опоры; совершенствование согласования движений руками и ногами при отталкивании; изучение и совершенствование постановки корпуса и принятия положений «группировка» и «согнувшись» в полете;

спады – прыжки в воду с платформ различной высоты, выполняемые без отталкивания от опоры, но с вращением тела вокруг поперечной оси на 180°. Цель их выполнения – изучение и совершенствование входа в воду вниз головой после выполнения прыжков с вращением тела вперед и назад. Спады используются в тренировочных занятиях как начинающих, так и квалифицированных спортсменов;

седы – прыжки в воду, выполняемые, как правило, с небольшой высоты (с бортика бассейна). При выполнении седов спортсмен отталкивается, принимает изучаемое положение и в этом положении садится на воду или же без отталкивания садится на воду в изучаемом положении. Седы используются, как правило, для изучения техники поворотов II и III классов;

кувырки – прыжки из положения низкого приседа или полуприседа с вращением тела вокруг поперечной оси более чем на 180°. При выполнении кувырков отталкиваться нужно не сильно;

учебные полуобороты – прыжки с отталкиванием от опоры и вращением тела вокруг поперечной оси на 180°, без движений руками или с неполной координацией движений руками при отталкивании. К учебным прыжкам можно отнести так же все прыжки, выполняемые спортсменами с неполной координацией движений руками при отталкивании, а также прыжки с дополнительного подскока.

Спортивные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые спортсменами на соревнованиях, занесенные в таблицы FINA и имеющие коэффициент трудности. Выполняются из передней и задней стоек с вращением тела вперед и назад, а также с одновременным вращением тела вокруг поперечной и продольной осей (винтовые прыжки). Прыжки из передней стойки можно выполнять с места или с разбега. С вышки спортсмены могут прыгать из исходного положения стойка на руках.

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

Программа спортивной подготовки по прыжкам в воду Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва №10 «Олимп» г.о.Тольятти составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 года № 695 и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554. Программа спортивной подготовки разработана с учетом современных требований к учреждению дополнительного образования, возрастных

физиологических и психологических способностей детей, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей МБУДО СШОР №10 «Олимп» г.о.Тольятти и адаптирована к условиям работы на базах плавательных бассейнов УСК «Олимп». При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по прыжкам в воду МБУДО СШОР №10 «Олимп».

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, акробатической, физической и теоретической 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. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов согласно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд 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 тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;

- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования. На начальном этапе подготовки – это городские и областные соревнования. Обучающиеся, занимающиеся на тренировочном этапе, выступают на региональных и всероссийских соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – официальные всероссийские и международные соревнования.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки прыгунов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в МБУДО СШОР №10 «Олимп» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на следующие периоды подготовки спортсмена: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку прыгунов, входящих в состав сборных команд Самарской области и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта прыжки в воду на различных этапах многолетней подготовки.

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

Основой подготовки современных прыгунов в воду является высокий уровень развития специальных физических качеств. Для выполнения прыжков в воду необходимо обладать высоким уровнем развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Поэтому основной задачей первых этапов подготовки

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУДО СШОР №10 «Олимп» - воспитание спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Самарской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

На соревнованиях спортивные прыжки выполняются с жесткой, неподвижной опоры – вышки, устанавливаемой на высоте 5, 7,5 и 10 метров, и с упругой опоры – трамплина высотой 1 и 3 метра над поверхностью воды. В последние годы в программу крупнейших соревнований включены синхронные парные прыжки с трамплина 3м и вышки 10м. Спортивные прыжки в воду – олимпийский вид спорта. На Олимпийских играх разыгрываются 8, а на чемпионатах мира и Европы – 12 комплектов медалей.

Специфика организации тренировочного процесса

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

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

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

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки в воду являются уникальной

моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств личности.

2. *Принцип динамичности* отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов в воду. Участвуя в 8-10-12 соревнованиях в годичном цикле тренировок, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых прыжков, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности прыгунов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психо-функционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

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

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

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

6. *Принцип педагогической управляемости* заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности ученика. При этом тренер должен понимать, что:

- прежде чем хорошо выполнять соревновательные прыжки, следует освоить более простые прыжки, научиться выполнять их чисто, качественно и входить без брызг в воду, а уже потом усложнять программу;
- нужно также учитывать, что мальчик или девочка - это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов и т.д. Юный спортсмен - это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями (пусть даже и хорошими) тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- 1) правильное составление обязательной произвольной программы соревнований, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых прыжков, что способствует надежности соревновательных действий;
- 2) формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;
- 3) направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на отрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;
- 4) основной задачей подготовки на начальных этапах является е соревновательный

результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой. Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки прыгунов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в прыжках в воду, такие как: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

Структура системы многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает четыре этапа многолетней подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, разносторонняя физическая подготовка. Длительность 3 года. Возраст - 7-9 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы. Длительность 5 лет. Возраст - 9-13 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Длительность - без ограничений. Возраст - с 14 лет.

Этап высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Длительность - без ограничений. Возраст - с 16 лет.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

I. Нормативная часть

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ.

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

Зачисление обучающихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема МБУДО СШОР № 10 «Олимп», зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления обучающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

МБУДО СШОР №10 «Олимп» организует работу спортивной подготовки в течении всего календарного года. Продолжительность учебного года – 52 недели. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условия объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель, либо самостоятельно по заданиям тренера (индивидуальным планам) поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). На этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки в воду учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий и повышения эффективности занятий по прыжкам в воду кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта прыжки в воду рекомендуется привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по смежным видам спорта (акробатики, батуту, хореографии) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна превышать 50% оплаты труда основного тренера-преподавателя.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность 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 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 тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|---|-------------------|---|-----------------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 31-39 | 26-34 | 19-25 | 10-14 | 10-14 | 5-7 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 26-34 | 26-34 | 26-34 | 31-39 | 26-34 | 24-32 |
| Техническая подготовка (%) | 26-34 | 31-39 | 35-45 | 39-51 | 46-58 | 53-67 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-5 |

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.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------|---|-------------------|---|-----------------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше двух лет</i> | | |
| Контрольные | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 | 1-3 | 1-3 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | 2 | 2-3 | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 |

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

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

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Причем чем выше стаж и квалификация прыгунов в воду, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь

всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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 данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

**Таблица соревновательных нагрузок по возрастам
(Всероссийские соревнования)**

| возраст | январь | февраль | | март | | апрель | май | | | июнь | | | | ноябрь | | | декабрь | Кол-во соревнований | | | |
|---------------------|--------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|-----------------------------|----|
| | Кубок России | ВС «Ласточки Жигулей» | Первенство КСДЮСШОР | Первенство России юниоры | | ВС памяти ЗТР Рулева В.В. | Открытое Первенство КСДЮСШОР по ОФП | Первенство России юниоры | Открытое Первенство г.о.Тольятти | ВС памяти Сотосова А.К.» | Чемпионат России | ВС «Невская волна» | ВС Кубок Поволжья | ВС памяти ЗТР Абысова В.П. | Открытое осеннее Первенство г.о.Тольятти | ВС памяти ЗТР Ларюшкина А.Е | ВС памяти ЗТР Клищенко Б.П. | | ВС «Кубок Урала» | Открытый Кубок г.о.Тольятти | |
| Взрослые | + | + | | | | | | | + | + | + | | + | + | + | | | + | | + | 10 |
| Гр. «А» 16-18 л. | | + | | + | | | | | + | + | | | + | + | + | | | + | + | | 14 |
| Гр. «В» 14-15 л | | + | | + | | | | | + | + | | | + | + | + | | | | | | 12 |
| Гр. «С» 12-13 л. | | + | + | + | | | | | + | + | | | + | + | + | | | + | + | | 14 |
| Гр. «Д» 10-11 л. | | + | + | + | | | | | + | + | | | + | + | + | | | + | + | + | 14 |
| Гр. «Е» 9 л. и мол. | | + | + | | | | | | + | + | | | | + | | | | + | + | + | 8 |
| кол-во дней сор-ний | 6 | 8 | 4 | 7 | | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | | |

1.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией и содержит:

- этап спортивной подготовки;
- год обучения;

- минимальный возраст для зачисления в группы (лет);
- минимальная наполняемость группы (человек);
- максимальный количественный состав группы (человек);
- максимальный и минимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах;
- требования по физической и спортивной подготовке на начало и конец учебного года.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08.2013 года № 695 и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

За основу настоящей Программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течении 10-12 лет. Условно принято делить этот процесс на следующие этапы:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки в воду;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки в воду.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т):

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к прыжкам в воду, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет (базовая подготовка 1,2 года; спортивная специализация 3,4,5 лет). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Результатом реализации программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ):

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):

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

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

Основными задачами подготовки являются:

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду.

| <i>Этапы спортивной подготовки</i> | <i>Продолжительность этапов (в годах)</i> | <i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i> | <i>Минимальная наполняемость групп (человек)</i> |
|---|--|---|---|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 8-12 |

| | | | |
|--|-----------------|----|------|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 6-10 |
| Этап спортивного мастерства | без ограничений | 11 | 3-5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 12 | 2-4 |

Минимальный возраст наполняемости учебных групп определяется на основании Сан ПиН 2.4.4.1251-03. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами при составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов тренировочная нагрузка может корректироваться, но только в сторону уменьшения.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов;
- при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения:

Направленность занятий:

1. Привить детям интерес к физическим упражнениям, связанным с ловкостью, скоростью, силой, вниманием и смелостью.
2. Научить основным элементам гимнастических и акробатических упражнений, связанных с координацией движений: кувырки, перевороты, стойки.
3. Научить основным силовым, скоростно-силовым упражнениям, направленным на развитие мышц спины, живота (создание мышечного корсета вокруг позвоночника), мышц плечевого пояса для создания мышечной капсулы плечевого сустава. Силовая работа должна совмещаться с развитием подвижности (гибкости) позвоночника и рук. Скоростно - силовая подготовка направлена на развитие прыгучести, быстроты, принятия и изменения позы (положения согнувшись, в группировке и т.д.).
4. Хореографическая подготовка (ритмика, элементы танцев), упражнения на растягивание - «шпагат», классический станок.

5. Батутная подготовка – освоение упругих свойств батута. Простейшие прыжки, раскачивания с удержанием равновесия и позы.

6. Научить детей плавать, погружаться под воду с открытыми глазами, искать на небольшой глубине предметы, ориентироваться под водой.

Научить прыгать в воду с небольшой высоты (бортик бассейна) вниз ногами и вниз головой (спады с бортика).

2-й год обучения:

Направленность занятий:

1. Привить детям устойчивую потребность в физических упражнениях со сложной координацией, ловкостью, скоростью и точностью в простейших движениях; хорошую осанку и мягкость движений. Умение контролировать положение отдельных звеньев тела. Уметь словами описать свои действия (движения).

2. Научить детей подавлять страх перед высотой (вышка 5; 7,5; 10 метров). Прыжки с вышки с разбега в длину. С платформы 1 метр научить прыжкам 101, 401, 201, 301, 102, 202, 612,.

3. Гимнастика и акробатика – медленные и темповые перевороты вперед и назад, боком, с поворотом (рондат). Сальто вперед с разбега и с места, сальто назад. Стойка на кистях (руках), махом, толчком двух, силой, комбинации на дорожке из кувырков, переворотов.

4. Круговые тренировки – по силовой и скоростно – силовой подготовке, (от 8 до 12 станций), лазание по канату в т.ч. без помощи ног (в положении «угол»). Прыжки в длину, в т.ч. тройной с места, бег на 20-30 метров с низкого старта. Обучение разбегу и наскоку на «сухом» трамплине, «кач» на конце трамплина (50x50 см) – не менее 10 раз. Выполнение оборотов в с\зале (102, 202, 302, 402).

5. Хореография: - классический станок – работа над осанкой и ритмикой движений, артистичностью. Растягивание, шпагаты в разные стороны.

6. Батутная подготовка – обороты вперед и назад.

3 год обучения:

Направленность занятий:

1. Подготовить выпускников из группы начальной подготовки и перевод в тренировочные группы в соответствии с контрольными нормативами. Переводные (контрольные) соревнования.

2. Продолжить скоростно силовую подготовку; усилить акцент на вращательную подготовку в гимнастике, акробатике и хореографии. Круговые тренировки с использованием каната, перекладины (брусья), штанги (и другие отягощения); бег (20-50 м), прыжки в длину, многоскоки.

3. Повышение функциональных возможностей занимающихся (плавание, бег на 1500 – 3000 м, лыжи).

4. Повышение устойчивости-стабильности исполнения прыжков на «сухом» трамплине, батуте, на воде (вышка, трамплин) с применением специально - создаваемых шумовых, организационных, психологических помех. Привлекать к работе со спортсменами спортивного психолога.

ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Тренировочные группы комплектуются из обучающихся групп начальной подготовки, успешно освоивших программу.

Направленность занятий (тренировок)

1. Дальнейшее развитие силы, ловкости, скоростно – силовых качеств, умение владеть этими навыками для красивого и «легкого» исполнения прыжков на воде.
2. Умение выполнять акробатические элементы: сальто вперед, сальто назад с места и в комбинациях на дорожке, в т.ч. и с пируэтами. Стойка на руках (выход в стойку махом, толчком и силой, фиксация не менее 10 секунд). В прыжках на батуте (с вольтижерки) – двойные обороты вперед и назад, обороты с винтами, а также комбинации прыжков. На «сухом» трамплине – прыжки 102, 104, 202, 204, 302, 304, 402, 404 и обороты с винтами. Синхронные прыжки – 102, 202, 302, 402 и с винтами.
3. Силовая и скоростно – силовая подготовка: в основе – круговая тренировка. Акцент на такие упражнения как (лазание по канату без помощи ног 3,5 – 4,5 м), переворот в упор (подряд 10-15 раз) и прыжки в длину, в т.ч. и тройной. Хореографическая подготовка – растягивание (шпагаты).
4. Овладение входом в воду «без брызг»
5. Полное владение прыжками первой базовой программы с вышки 3м и трамплина 1м.
- освоение прыжков программы МС, в первую очередь с вышки 10м и с трамплина 3м;
- обязательным элементом подготовки являются синхронные прыжки. Рекомендуется подготовка синхронных прыжков в смешанных парах.
5. Работа над стабильностью включает:
- многократное (не менее 10 раз подряд) повторения одного и того же прыжка программы (независимо от его сложности);
- выполнение прыжков программы в любом случайном варианте;
- выполнение прыжков любой сложности в атмосфере сильных шумовых эффектов (музыка, шум трибун, разговоры по микрофону, вспышка фотокамер и пр.);
- ежедневная работа над входом в воду из разных положений (в конце тренировки) до 100 попыток в день.
6. Начало освоения второй базовой программы (трамплин 1 метр, вышка 5 метров).
7. Психологическая подготовка – владение приемами саморегуляции

Этап совершенствования спортивного мастерства: Возраст 11-16 лет

Направленность тренировок:

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.

Этап высшего спортивного мастерства:

Возраст зачисления- с 12 лет

Спортсмены, переведенные в группы высшего спортивного мастерства должны иметь программу МС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3м, вышка 10м). Спортсмены должны освоить 2-ю базовую программу.

В группах высшего спортивного мастерства спортсменов (свыше 16 лет) должны быть зачислены спортсмены, имеющие элитную программу – т.е. прыжки максимальной сложности (2-я базовая программа) и выполняемых (в соревнованиях) на оценку не ниже 7,0 баллов. Спортсмены элитных групп и их тренеры – это претенденты на завоевание медалей на Чемпионатах России, Чемпионатах и Кубках Европы, мира и Олимпийских играх.

1.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в прыжках в воду приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно ***пубертатный период*** характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУДО СШОР №10 «Олимп» используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой писк и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях

На этапе начальной подготовки (НП)

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

На тренировочном этапе (Т)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у 13 мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной Регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

Возраст начала этапа для девушек - 12-14 лет, для юношей - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-5 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет.

Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНУ отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза.

К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУДО СШОР №10 «Олимп» используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой писк и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы установлен согласно ФССП.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения (ф, 086-у не более месячной давности).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного прыжка, серии прыжков в определенное время.

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

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

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

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

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

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

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

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

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным на соревнованиях спортсмен выполняет прыжки легко и свободно. Поэтому при правильной

организации тренировки спортсменов встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными прыжками. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости прыжков. В каждом же прыжке спортсмен прилагает усилия в той степени, которые требуются для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения прыжков, т. е. степень овладения их техникой.

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

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------|---|-----------------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше двух лет</i> | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8-9 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6-7 | 6-8 | 6-8 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416-468 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312-364 | 312-416 | 312-416 |

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

1.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А,В,С,Д,Е + OPEN-открытая группа А,В,С). Возрастная группа А объединяет спортсменов 16-18 лет, В – 14-15, группа С – 12-13, группа Д 10-11, группа Е 9 лет и моложе. В прыжках в воду – технически сложном виде спорта – достижению высокого уровня мастерства и стабильности результатов предшествует 2-3 летняя начальная подготовка и 4-5 летняя специализированная. Поэтому начинать занятия в этом виде спорта целесообразно с 5-6 лет с тем, чтобы к 8-ми годам освоить соревновательную программу, к 10-ти годам освоить программу 1 взрослого разряда, КМС. В прыжках в воду успех в соревнованиях зависит от уровня технического мастерства, программы освоенных прыжков, тренированности и состояния готовности на дни стартов.

Систематические тренировки на протяжении 4-5 месяцев, в которых не планируется участие в соревнованиях или достижение ближайших конкретных целей. Исключительно изнурительны и поэтому малоэффективны. Поэтому в плане на подготовительный период необходимо предусматривать проведение в конце каждого месяца или этапа контрольных соревнований. Такие соревнования стимулируют спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Что исключительно важно для воспитания спортсмена-бойца.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся МБУДО СШОР №10 «Олимп»:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

1.8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИИ.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие бассейна с трамплином для прыжков в воду;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.9. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.

Требование к экипировке установлены правилами соревнований по виду спорта прыжки в воду

Обеспечение спортивной экипировкой.

| <i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i> | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | 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 | Беруши | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Купальник (для женщин) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Очки для плавания | пар | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Плавки (для мужчин) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Полотенце | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Халат | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

Обучающиеся на каждом этапе спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале. Бассейн и спортивный зал должны быть оснащены спортивным инвентарем и спортивным оборудованием необходимым для занятий прыжками в воду.

Занятия на суше (сухом зале) проводятся в спортивной форме. При выполнении отдельных видов упражнений занятия проводятся босиком.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Доска трамплинная | штук | 4 |
| 2. | Доска трамплинная детская | штук | |
| 3. | Подставка для трамплинных досок | комплект | 1 |
| 4. | Покрытие нескользящее для платформы вышки | м ² | 45 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Батут | комплект | 2 |
| 6. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 7. | Видеокамера (планшет) | штук | 1 |
| 8. | Вышка судейская | штук | 4 |
| 9. | Гантели массивные от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 10. | Двойной мини-трамп | штук | 1 |
| 11. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 12. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 13. | Ковер гимнастический | штук | 1 |
| 14. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 15. | Лонжа универсальная | комплект | 5 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг | комплект | 2 |
| 20. | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 21. | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 22. | Скакалки гимнастические | штук | 10 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 25. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |

Если позволяет площадь, можно также установить всевозможные тренажеры для развития силы различных мышечных групп.

1.10. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ.

| Период подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость групп | Разрядные требования | Качественный состав |
|-------------------|----------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|---|
| НП-1 | 1-й | 7 | 18-20 | - | Комплекуются с учетом состояния здоровья выполнения требований контрольно-переводных нормативов |
| | 2-й | 7-8 | 15-20 | б/р - 3юн. | |
| | 3-й | 7-8 | 15-20 | 3юн.-2юн. | |
| Т | 1-й | 8-9 | 12-14 | 2юн.-1 юн. | Комплекуются с учетом планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных |
| | 2-й | 9-10 | 12-14 | 1юн. - III | |
| | 3-й | 10-11 | 10-12 | III - II | |
| | 4-й | 11-12 | 8-12 | II - I | |

| | | | | | |
|-----|-----|-----------------|------|-------------|---|
| | 5-й | 12-13 | 8-12 | I- КМС | мероприятиях, включенных в ЕКП. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК в личных видах программы. |
| ССМ | 1-й | Без ограничений | 4-10 | КМС,МС | Комплектуются с учётом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК в личных видах программы. |
| | 2-й | Без ограничений | 4-10 | КМС,МС | |
| | 3-й | Без ограничений | 4-10 | КМС,МС | |
| ВСМ | -- | Без ограничений | 1-8 | МС, МСМК | Комплектуются с учетом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК. |

Группы спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки, формируются на конкурсной основе, зачисление на все этапы подготовки осуществляется на основании медицинского заключения, результатов индивидуального отбора, который заключается в

оценке общей физической, специальной физической подготовки в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Для зачисления на тренировочный этап (ТЭ) и дальнейшего формирования групп на данном этапе помимо вышеперечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в официальных соревнованиях, выполнение разрядных требований и вхождение в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) Российской Федерации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» по прыжкам в воду и достигшие высоких стабильных результатов. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов и планомерное выполнение спортивного звания «Мастер спорта России».

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) звание «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора школы включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду.
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований, результатов участия в соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренировочного, методического совета) при персональном разрешении врача.

1.11. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего

количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ).

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

1.12. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.

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. 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 варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности прыгуна к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от двух до восьми недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей прыгуна. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты со спортивными и подвижными играми). Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет прыгуну не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на

качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

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

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Проведение тренировочных занятий.

КСДЮСШОР организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется КСДЮСШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду» №695 от 30.08.2013г. и Постановлением мэрии г.о.Тольятти «О системе оплаты труда работников муниципальных бюджетных учреждений, находящихся в ведомственном подчинении Управления физической культуры и спорта мэрии городского округа Тольятти» .

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Прыжки в воду относятся к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена.

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по прыжкам в воду необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса должно являться одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько групп.

- Первая – организационно- методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн,

спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий, во время проезда на тренировку и обратно.

- Второе – безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и др.) и др.
- Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в бассейне.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий в залах и бассейне, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- нормативно-техническим:

а) наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.);

б) соответствие снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- санитарным:

а) наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам;

б) соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам;

в) использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое), способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет.

Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований.

Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы .
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- 1 .Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- 2.Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- 3.Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 1.Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- 2.Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
- 4.При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- 5.Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих спортивную подготовку, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным прыжкам переходить только после освоения более простых. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов.

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

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

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

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

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

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

Требования, предъявляемые к страхующему:

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

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

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

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

Разновидности физической помощи:

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

2.2. ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки (соскокам и спадом из передней и задней стоек).

В группах начальной подготовки до одного года обучения большее количество часов отводится занятиям на «сухом» трамплине и имитационным упражнениям.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале учебного года, а СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

**План-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки (до 1 года)**

| | Месяцы | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Периоды | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | |
| Этапы | Базовый | | | Специализированный | | | Проверки способностей | | | |
| Кол-во тренировочных дней | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Кол-во тренировочных занятий | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| Хореография | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Акробатическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Гимнастическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Батут | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Имитационные упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| «Сухой» трамплин | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Учебные прыжки | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| Спортивные прыжки | | | | | | | | | | |
| Контрольные нормативы: | | | | | | | | | | |
| СФП | X | | | | | X | | | | X |
| Технической подготовленности | | | | | | X | | | X | X |
| ИТОГО: | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 |

| | Месяцы | | Всего за год |
|--|-------------------------|-----------|--------------|
| | 7 | 8 | |
| Периоды | Переходный | | |
| Этапы | Активного отдыха | | |
| Кол-во тренировочных дней | 14 | 13 | 156 |
| Кол-во тренировочных занятий | 14 | 13 | 156 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 22 |
| ОФП | 11 | 11 | 100 |
| Хореография | 2 | 2 | 24 |
| Акробатическая подготовка | 4 | 4 | 28 |
| Гимнастическая подготовка | 2 | 2 | 24 |
| Батут | 2 | 2 | 24 |
| Имитационные упражнения | 2 | 4 | 26 |
| «Сухой» трамплин | 2 | | 31 |
| Учебные прыжки | 2 | | 33 |
| Спортивные прыжки | | | |
| Контрольные нормативы: | | | |
| СФП | | | |
| Технической подготовленности | | | |
| ИТОГО: | 28 | 26 | 312 |

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специально-физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно

снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по три академических часа.

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

План-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше 1 года)

| | Месяцы | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Периоды | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | |
| Этапы | Базовый | | Специализированный | | | Проверки способностей | | | | |
| Кол-во тренировочных дней | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Кол-во тренировочных занятий | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ОФП | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Хореография | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Акробатическая подготовка | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| Гимнастическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Батут | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 |
| Имитационные упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| «Сухой» трамплин | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Учебные прыжки | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Спортивные прыжки | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | | | | | | | | |
| СФП | X | | | | | X | | | | X |
| Технической подготовленности | | | | | | X | | | X | X |
| ИТОГО: | 39 | 39 | 39 | 39 | 42 | 36 | 39 | 39 | 36 | 39 |

| | Месяцы | | Всего за год |
|--|-------------------------|----|--------------|
| | 7 | 8 | |
| Периоды | Переходный | | |
| Этапы | Активного отдыха | | |
| Кол-во тренировочных дней | 14 | 13 | 156 |
| Кол-во тренировочных занятий | 14 | 13 | 156 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 22 |
| ОФП | 12 | 10 | 120 |
| Хореография | 2 | 2 | 24 |
| Акробатическая подготовка | 6 | 10 | 68 |
| Гимнастическая подготовка | 2 | 4 | 26 |
| Батут | 5 | 8 | 58 |
| Имитационные упражнения | 4 | 4 | 28 |
| «Сухой» трамплин | 2 | | 49 |
| Учебные прыжки | 2 | | 33 |

| | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|
| Спортивные прыжки | 4 | | 33 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | |
| СФП | | | |
| Технической подготовленности | | | |
| ИТОГО: | 42 | 39 | 468 |

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

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

План-график распределения учебных часов в тренировочных группах (до2-х лет)

| | Месяцы | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Периоды | <i>Подготовительный</i> | | | | | | | <i>Соревновательный</i> | | |
| Этапы | <i>Базовый</i> | | | | <i>Специализированный</i> | | | <i>Проверки способностей</i> | | |
| Кол-во тренировочных дней | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 | 18 |
| Кол-во тренировочных занятий | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 | 18 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ОФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Хореография | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Акробатическая подготовка | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| Гимнастическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Батут | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Имитационные упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| «Сухой» трамплин | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 |
| Учебные прыжки | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| Спортивные прыжки | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 16 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | | | | | | | | |
| СФП | X | | | | | X | | | | X |
| Технической подготовленности | | | | | | X | | | X | X |
| ИТОГО: | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 48 | 54 | 54 | 48 | 54 |

| | Месяцы | | Всего за год |
|--|-------------------------|----|--------------|
| | 7 | 8 | |
| Периоды | <i>Переходный</i> | | |
| Этапы | <i>Активного отдыха</i> | | |
| Кол-во тренировочных дней | 16 | 16 | 208 |
| Кол-во тренировочных занятий | 16 | 16 | 208 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 32 |
| ОФП | 10 | 10 | 100 |
| Хореография | 2 | 4 | 35 |

| | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|
| Акробатическая подготовка | 8 | 12 | 78 |
| Гимнастическая подготовка | 4 | 4 | 37 |
| Батут | 6 | 10 | 78 |
| Имитационные упражнения | 2 | 2 | 24 |
| «Сухой» трамплин | 2 | | 56 |
| Учебные прыжки | 2 | | 52 |
| Спортивные прыжки | 6 | | 132 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | |
| СФП | | | |
| Технической подготовленности | | | |
| ИТОГО: | 48 | 48 | 624 |

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

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 тело вперед и назад, а также прыжки с вышки I – VI классов.

План-график распределения учебных часов в тренировочных группах (свыше 2-х лет)

| | Месяцы | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Периоды | Подготовительный | | | | | | | Соревновательный | | |
| Этапы | <i>Базовый</i> | | | <i>Специализированный</i> | | | | <i>Проверки способностей</i> | | |
| Кол-во тренировочных дней | 27 | 27 | 23 | 27 | 24 | 24 | 25 | 26 | 24 | 25 |
| Кол-во тренировочных занятий | 27 | 27 | 23 | 27 | 24 | 24 | 25 | 26 | 24 | 25 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ОФП | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Хореография | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| Акробатическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастическая подготовка | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| Батут | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 |
| Имитационные упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| «Сухой» трамплин | 17 | 17 | 15 | 17 | 16 | 14 | 15 | 12 | 12 | 12 |
| Учебные прыжки | 14 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Спортивные прыжки | 8 | 12 | 12 | 16 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 21 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | | | | | | | | |
| СФП | X | | | | | X | | | | X |
| Технической подготовленности | | | | | | X | | | X | X |
| ИТОГО: | 81 | 81 | 69 | 81 | 72 | 72 | 75 | 78 | 72 | 75 |

| | Месяцы | | Всего за год |
|----------------|-------------------|---|--------------|
| | 7 | 8 | |
| Периоды | Переходный | | |

| <i>Этапы</i> | <i>Активного отдыха</i> | | |
|--|-------------------------|-----------|------------|
| Кол-во тренировочных дней | 27 | 26 | 305 |
| Кол-во тренировочных занятий | 27 | 26 | 305 |
| Объем основных параметров подготовки (в часах) | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 48 |
| ОФП | 14 | 16 | 90 |
| Хореография | 6 | 8 | 62 |
| Акробатическая подготовка | 18 | 20 | 118 |
| Гимнастическая подготовка | 6 | 10 | 64 |
| Батут | 16 | 16 | 104 |
| Имитационные упражнения | 4 | 4 | 28 |
| «Сухой» трамплин | 4 | | 151 |
| Учебные прыжки | 3 | | 85 |
| Спортивные прыжки | 6 | | 165 |
| <i>Контрольные нормативы:</i> | | | |
| СФП | | | |
| Технической подготовленности | | | |
| ИТОГО: | 81 | 78 | 915 |

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 годичного цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. На этапе высшего спортивного мастерства планирование подготовки строго индивидуально 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.

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.

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.

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 применяй тренер ранее самых жестоких режимов.

Общая физическая подготовка прыгуна направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики прыжков в воду и позволяет решать следующие задачи:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.
- Оздоровление прыгунов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.
- Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

На этапе предварительной подготовки используются упражнения на гимнастической стенке, брусьях, кольцах, перекладине. Они подбираются с учетом подготовленности

учащихся. В основном это подтягивания, передвижения в упоре, всевозможные статические упражнения (уголки в висе или в упоре) и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) внизу, стоя на первой рейке;
- б) посередине, стоя на 4-5 рейке;
- в) вверху, держать руками за верхнюю рейку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание и прыжки в воду. Обучение плаванию лучше проводить в мелком бассейне, однако при его отсутствии можно обучать плаванию и в глубоком бассейне, используя для этого различные плавсредства (надувные нарукавники и т.п.). Такие плавсредства позволяют выполнять упражнения на погружение, всплывание, лежание и

скольжение, не стесняя движений, а также прыжки в воду с борта бассейна, которые способствуют более быстрому освоению с водой, облегчают и ускоряют процесс обучения плаванию.

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

Тяжелоатлетические упражнения. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.
К основным средствам специальной физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед, рондат - фляк сальто и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, рондат - фляк - 2 сальто назад, переворот - 2 сальто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

Упражнения на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте

продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнении прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

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

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

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

Также для имитации наскока можно использовать подъем, состоящий из нескольких ступенек высотой не более 20 см. Для совершенствования наскока используют утяжелители (гантели, блины от штанги). Вес утяжелителей должен рассчитываться исходя из веса и возраста спортсмена.

| | | | |
|--------|-----------------|--------|-----------------|
| 7 лет | не более 1,5 кг | 12 лет | не более 5,0 кг |
| 8 лет | не более 2,5 кг | 13 лет | не более 5,5 кг |
| 9 лет | не более 3,5 кг | 14 лет | не более 6,0 кг |
| 10 лет | не более 4,0 кг | 15 лет | не более 6,5 кг |
| 11 лет | не более 4,5 кг | 16 лет | не более 7,0 кг |

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.

К основным средствам технической подготовки относятся:

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.

К основным средствам тактической подготовки относятся:

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

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии

со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

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

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

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) не должна превышать:

- группах начальной подготовки – 2-х часов
- тренировочных группах- 3-х часов;
- в тренировочных группах, группа ССМ и ВСМ где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Как показывает анализ подготовки выдающихся прыгунов, у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму

спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

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

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МБУДО СШОР №10 «Олимп»

| № п/ п | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|------------|------------|----------------------|------------|------------|------------|------------|---|-------------|-------------|---------------------------------------|
| | | Группы начальной подготовки | | | Тренировочные группы | | | | | Группы совершенствования спортивного мастерства | | | Группы высшего спортивного мастерства |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах) | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | Весь период |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 20 | 25 | 28 | 24 | 28 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 109 | 112 | 120 | 130 | 144 | 88 | 92 | 94 | 114 | 125 | 135 | 78 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 100 | 138 | 159 | 140 | 162 | 256 | 274 | 290 | 343 | 349 | 352 | 312 |
| 4. | Техническая подготовка | 87 | 142 | 160 | 198 | 250 | 290 | 358 | 430 | 550 | 625 | 703 | 967 |
| 5. | Тактическая, психологическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 10 | 12 | 22 | 25 | 28 | 22 | 25 | 27 | 31 |
| 6. | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 3 | 8 | 10 | 16 | 19 | 22 | 26 | 28 | 46 | 50 | 54 | 78 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 6 | 12 | 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | 27 | 31 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | 7 | 16 | 19 | 34 | 37 | 40 | 47 |
| Всего часов за 52 недели: | | 312 | 416 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1144 | 1248 | 1352 | 1560 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы НП-1 года обучения
по прыжкам в воду (6 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 109 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 12 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Техническая подготовка | 87 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 3 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 3 | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы НП-2 года обучения
по прыжкам в воду (8 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | | 2 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 112 | 10 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 138 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 13 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 12 |
| 4 | Техническая подготовка | 142 | 11 | 14 | 11 | 11 | 12 | 10 | 13 | 12 | 13 | 11 | 13 | 11 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 4 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 8 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 416 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 34 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы НП-3 года обучения
по прыжкам в воду (9 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 120 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 159 | 13 | 11 | 13 | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 160 | 13 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 12 | 12 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 5 | 1 | | 2 | | | 1 | | | 1 | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 10 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | 2 | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 0 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 468 | 39 | 40 | 39 | 40 | 37 | 38 | 40 | 39 | 38 | 39 | 40 | 39 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы Т-1 года обучения
по прыжкам в воду (10 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 130 | 11 | 10 | 10 | 10 | 13 | 11 | 9 | 10 | 9 | 11 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 140 | 14 | 10 | 11 | 10 | 12 | 14 | 10 | 11 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 4 | Техническая подготовка | 198 | 15 | 18 | 16 | 17 | 14 | 15 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 16 | | 2 | 2 | 3 | | | 3 | 2 | 2 | 2 | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 6 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 520 | 43 | 44 | 43 | 44 | 42 | 43 | 44 | 43 | 42 | 44 | 44 | 44 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы Т-2 года обучения
по прыжкам в воду (12 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 25 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 144 | 13 | 10 | 10 | 10 | 14 | 11 | 11 | 12 | 10 | 13 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 162 | 15 | 12 | 12 | 13 | 15 | 13 | 13 | 12 | 11 | 15 | 15 | 16 |
| 4 | Техническая подготовка | 250 | 20 | 22 | 22 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 21 | 20 | 22 | 21 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 12 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 19 | | 3 | 3 | 2 | | 2 | 3 | 2 | 4 | | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО: | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы Т-3 года обучения
по прыжкам в воду (14 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 28 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 88 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 256 | 22 | 21 | 21 | 22 | 24 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Техническая подготовка | 290 | 25 | 26 | 21 | 24 | 23 | 24 | 24 | 21 | 19 | 24 | 31 | 28 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 22 | | 2 | 4 | 2 | | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 15 | | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 7 | | 1 | | | | 2 | | 2 | 2 | | | |
| | ВСЕГО: | 728 | 60 | 62 | 60 | 62 | 58 | 60 | 62 | 60 | 58 | 62 | 62 | 62 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы Т-4 года обучения
по прыжкам в воду (16 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 92 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 274 | 22 | 23 | 22 | 23 | 20 | 22 | 22 | 23 | 22 | 23 | 26 | 26 |
| 4 | Техническая подготовка | 358 | 37 | 28 | 32 | 29 | 33 | 26 | 28 | 29 | 27 | 27 | 31 | 31 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 26 | | 4 | 2 | 4 | | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 17 | | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 16 | | 3 | | 2 | | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | |
| | ВСЕГО: | 832 | 70 | 72 | 68 | 72 | 66 | 66 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы Т-5 года обучения
по прыжкам в воду (18 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 28 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 94 | 8 | 6 | 7 | 6 | 10 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 290 | 24 | 25 | 24 | 25 | 22 | 24 | 26 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Техническая подготовка | 430 | 40 | 36 | 35 | 35 | 38 | 34 | 32 | 36 | 31 | 33 | 39 | 41 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 28 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 28 | | 4 | 3 | 4 | | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 19 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 19 | | 2 | 2 | 3 | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | | |
| | ВСЕГО: | 936 | 78 | 80 | 78 | 80 | 76 | 76 | 78 | 78 | 76 | 78 | 78 | 80 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы ССМ-1 года обучения
по прыжкам в воду (22 часа в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 114 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 8 | 10 | 9 | 9 | 8 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 343 | 28 | 29 | 28 | 29 | 26 | 26 | 30 | 28 | 28 | 29 | 31 | 31 |
| 4 | Техническая подготовка | 550 | 54 | 44 | 45 | 42 | 48 | 48 | 41 | 47 | 42 | 47 | 41 | 51 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 46 | | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 34 | | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| | ВСЕГО: | 1144 | 96 | 96 | 94 | 96 | 94 | 94 | 96 | 96 | 94 | 96 | 96 | 96 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы ССМ-2 года обучения
по прыжкам в воду (24 часа в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 125 | 10 | 11 | 10 | 11 | 8 | 9 | 11 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 349 | 29 | 30 | 29 | 30 | 26 | 28 | 30 | 30 | 28 | 30 | 29 | 30 |
| 4 | Техническая подготовка | 625 | 60 | 50 | 49 | 47 | 57 | 51 | 47 | 51 | 50 | 51 | 51 | 61 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 50 | | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 25 | | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 37 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| | ВСЕГО: | 1248 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы ССМ-3 года обучения
по прыжкам в воду (26 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 135 | 11 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 11 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 352 | 29 | 30 | 29 | 30 | 28 | 28 | 30 | 29 | 28 | 30 | 30 | 31 |
| 4 | Техническая подготовка | 703 | 66 | 57 | 57 | 56 | 57 | 58 | 56 | 57 | 59 | 57 | 58 | 65 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 27 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 54 | | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 27 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 40 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| | ВСЕГО: | 1352 | 112 | 114 | 112 | 114 | 110 | 110 | 114 | 112 | 112 | 114 | 114 | 114 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для группы ВСМ года обучения
по прыжкам в воду (30 часов в неделю)

| № | Наименование раздела, темы | Объем работы, час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|---|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 78 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 4 | Техническая подготовка | 967 | 82 | 79 | 82 | 78 | 83 | 81 | 82 | 78 | 82 | 79 | 82 | 79 |
| 5 | Тактическая, психологическая подготовка | 31 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 6 | Участие в соревнованиях, контрольные нормативы | 78 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 31 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| | ВСЕГО: | 1560 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 |

Система соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки в воду.

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования высшего спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 | 1-3 | 1-3 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | 2 | 3 | 4-6 | 4-6 | 5-8 | 5-8 |

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спортсменов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса.

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: - спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер (тренер-преподаватель) совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта прыжки в воду определяются ЕВСК.

| № п/п | Спортивная дисциплина | Единицы измерения | МСМК | | МС | | КМС | | Спортивные разряды | | | | | | Юношеские разряды | | | | | |
|-------|--------------------------|-------------------|---|-----|-----|-----|--|--|---|---|---|---|---|---|-------------------|----|----|----|------------------|------------------|
| | | | I | | II | | III | | I | | II | | III | | I | | II | | III | |
| | | | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| 1 | Трамплин 1м | Баллы | 400 | 280 | 300 | 220 | 260 | 180 | 270 | 230 | 180 | 180 | 90 | 90 | 95 | 95 | 60 | 60 | Без учета баллов | Без учета баллов |
| | Условия | | 1. Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов и 1 прыжок из любого класса. 2. Женщины 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов. | | | | | 9 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,0 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 8 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,0 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ | 4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов | 5 прыжков: 2 солдатака КТ 1,0 и 3 полуоборота из разных классов | 4 прыжка: 2 солдатака с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1 | 3 прыжка: 2 солдатака с КТ 1,0 и спад вперед с КТ 1,1 | | | | | | |
| 2 | Трамплин 3м | Баллы | 480* | 300 | 350 | 260 | 300 | 220 | 320 | 260 | 170 | 170 | 96 | 96 | 98 | 98 | 60 | 60 | | |
| | Условия | | 1. Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов и 1 прыжок из любого класса. 2. Женщины 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов. | | | | | 9 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,5 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 8 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,5 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ | 6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ | 4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов | 5 прыжков: 2 солдатака КТ 1,0 и 3 полуоборота из разных классов | 4 прыжка: 2 солдатака с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1 | | | | | | | |
| 3 | Вышка 10м | Баллы | 490 | 320 | 360 | 250 | 310 | 220 | | | | | | | | | | | | |
| | Условия | | 1. Мужчины - 6 прыжков без ограничения КТ из разных классов. 2. Женщины - 5 прыжков без ограничения КТ из разных классов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Вышка (3м;5м;7,5м) | Баллы | | | | | 310 | 220 | 245 | 210 | 150 | 150 | 92 | 92 | 88 | 88 | | | | |
| | Условия | | | | | | 6 прыжков в из разных классов с вышек 5 м; 7,5 м | 5 прыжков в из разных классов с вышек 5 м; 7,5 м | 8 прыжков: 4 прыжка из разных классов с общим КТ не более 7,6 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ (должно быть задействовано 5 классов) | 7 прыжков: 4 прыжка из разных классов с общим КТ не более 7,6 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ (должно быть задействовано 5 классов) | 6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ | 4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов | 4 прыжка: 2 солдатака с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1 | | | | | | | |
| 5 | Трамплин 1м – синхронные | Баллы | | | | | 240 | 200 | 160 | 120 | 85 | 85 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------|------|-----|-----|--|-----|-----|---|-----|---|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Условия | | | | | 1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. | | | 1. Мужчины и женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ (должны быть задействованы минимум 3 класса) | | 3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов | | | | | | | | |
| | Трамплин 3м – синхронные прыжки | Баллы | 420* | 310 | 330 | 270 | 300 | 240 | 210 | 170 | 85 | 85 | | | | | | | |
| 6 | Условия | | | | | 1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. | | | Мужчины и женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ (должны быть задействованы минимум 3 класса) | | 3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов | | | | | | | | |
| | Вышка 10м – синхронные прыжки | Баллы | 430 | 310 | 350 | 270 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Условия | | | | | 1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|--|--|-----|--|-----|-----|-----|---|------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вышка (5м;7,5м) – синхронные прыжки | Баллы | | | | 310 | 220 | 245 | 210 | 150 | 150 | Без учета баллов | Без учета баллов | | | | | | |
| 8 | Условия | | 1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов. | | | | 1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов. | | | | 3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов | | Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | |

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При построении многолетнего процесса подготовки необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений. Проведенные исследования показывают, что женщины, достигшие высоких спортивных результатов, как правило, раньше начали заниматься прыжками в воду, чем мужчины. Это связано с особенностями развития организма и сенситивных (благоприятных) периодов воспитания физических качеств у мужчин и женщин.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7-17 лет

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | | | | | | | | | |
|---|---------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | + | + | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | | + | + | + | + | | | |

Проведенные исследования также показали, что наиболее важными физическими качествами прыгунов в воду являются скоростно-силовые, основа формирования которых – быстрота и движение. Быстрота – качество наследственно обусловленное, плохо поддающееся тренировке. Наиболее благоприятный период развития быстроты у девочек – предпубертатный период, у мальчиков – возраст 14-14 лет. В 13-15 лет у девочек наблюдается даже снижение скоростных возможностей, которые затем с завершением полового созревания восстанавливаются.

Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Однако на 70% это обусловлено влиянием генетических факторов. Поэтому при одинаковой тренировке спортсмены, показывающие высокие результаты в силовых упражнениях в детском возрасте, как правило, остаются сильнейшими и в зрелом возрасте.

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

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

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

Знание сенсетивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Тренировка, направленная на развитие необходимых физических качеств, должна проходить на всех этапах многолетней подготовки.

Рост, развитие и биологическое созревание организма юных прыгунов в воду оказывают существенное влияние на их спортивные достижения.

Сравнение основных линейных и обхватных размеров тела прыгунов в воду со школьниками, не занимающимися спортом, показывает, что они имеют общие закономерности развития, но заметно различаются по величине и времени достижения одинаковых значений.

Тотальные размеры юных прыгунов в воду 9-13 лет значительно меньше, чем у спортсменов. Длина и масса тела у них соответствует нижнему пределу средних значений этих показателей у школьников, не занимающихся спортом. По длине тела прыгуны в воду отстают от спортсменов в разных возрастах на 3,3-12,7 см, а прыгуньи – на 6,3-13,3 см. По массе тела прыгуны в воду легче школьников на 8,76-13,47 кг. А прыгуньи на 2,84-15,66 кг.

Обхват груди 9-10-летних спортсменов несколько больше, а с 11 лет несколько меньше, чем у спортсменов. С 12 лет отставание по этому признаку у мальчиков-прыгунов в воду составляет 1,6-6,3 см. у девочек 0,7-3,9 см. У прыгуней в воду с 16 лет обхват груди, а с 17 лет масса тела становятся больше, чем у обычных школьниц.

Возрастные морфофункциональные критерии для детей 7-13 лет, на которые можно ориентироваться при отборе и контролировать развитие юного спортсмена в процессе многолетней подготовки, представлены в таблице.

Основные показатели физического развития прыгунов в воду 7-13 лет.

| Возраст (лет) | Рост (см) | Вес (кг) | Окружность грудной клетки (см) |
|----------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------|
| МАЛЬЧИКИ | | | |
| 7 | 121,0±4,3 | 22,0±3,1 | 60,1±3,0 |
| 8 | 124,1±5,4 | 24,0±3,0 | 62,3±3,1 |
| 9 | 127,0±5,2 | 26,8±3,0 | 63,3±3,3 |
| 10 | 131,1±5,3 | 28,8±3,0 | 66,6±3,6 |
| 11 | 136,2±4,0 | 31,5±2,6 | 68,7±2,9 |
| 12 | 141,7±4,7 | 35,5±4,3 | 71,7±3,7 |
| 13 | 146,2±7,0 | 39,5±6,1 | 74,7±5,5 |
| ДЕВОЧКИ | | | |
| 7 | 120,0±4,0 | 21,5±2,0 | 59,3±3,1 |
| 8 | 123,3±5,0 | 23,0±2,1 | 60,4±3,1 |
| 9 | 126,3±5,0 | 24,7±2,7 | 62,8±3,2 |
| 10 | 132,7±4,5 | 28,1±2,5 | 65,3±3,1 |
| 11 | 138,5±4,9 | 30,7±3,3 | 67,1±3,7 |
| 12 | 141,8±3,3 | 31,3±7,0 | 69,9±3,1 |
| 13 | 147,2±3,9 | 37,2±2,8 | 73,0±3,6 |

Пропорции типичные для этого вида спорта, складываются очень рано – в 9-10 лет, как результат спортивного отбора. И в дальнейшем существенно не изменяются, за исключением ширины таза, которая у девочек увеличивается с 14 лет под действием женского полового гормона эстрогена.

Возрастная динамика пропорций тела прыгунов в воду 12-18 лет (в % от длины тела)

| Возраст | Длина туловища | Длина ноги | Длина руки | Ширина плеч | Ширина таза |
|----------------|----------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | X+σ | X+σ | X+σ | X+σ | X+σ |
| ДЕВУШКИ | | | | | |
| 12 | 27,3±0,2 | 56,1±0,3 | 43,8±0,2 | 22,1±0,2 | 15,6±0,1 |
| 13 | 25,5±0,3 | 56,2±0,3 | 44,1±0,2 | 22,2±0,2 | 15,7±0,1 |
| 14 | 27,5±0,3 | 56,1±0,2 | 44,3±0,2 | 22,1±0,2 | 16,1±0,1 |
| 15 | 27,6±0,2 | 55,6±0,2 | 43,9±0,2 | 22,3±,1 | 16,0±0,1 |
| 16 | 27,6±0,4 | 55,5±0,3 | 43,7±0,3 | 22,9±0,4 | 16,0±0,2 |
| 17 | 27,6±0,3 | 55,6±0,3 | 44,1±0,3 | 22,4±0,3 | 16,3±0,3 |
| 18 | 27,9±0,4 | 55,1±0,4 | 43,3±0,4 | 22,7±0,3 | 16,2±0,2 |
| ЮНОШИ | | | | | |
| 12 | 22,7±0,4 | 55,8±0,3 | 43,9±0,3 | 22,1±0,2 | 15,5±0,1 |
| 13 | 27,6±0,5 | 56,0±0,3 | 44,0±0,2 | 22,2±0,2 | 15,5±0,2 |
| 14 | 27,4±0,2 | 55,4±1,1 | 44,8±0,2 | 22,2±0,2 | 15,4±0,1 |
| 15 | 28,1±0,7 | 56,1±0,7 | 45,3±0,7 | 22,0±0,1 | 15,5±0,1 |
| 16 | 27,5±0,3 | 55,9±0,2 | 44,4±0,2 | 22,5±0,2 | 15,6±0,1 |
| 17 | 27,9±0,9 | 55,6±0,8 | 43,4±0,8 | 23,2±0,4 | 15,9±0,2 |
| 18 | 28,3±0,4 | 55,0±0,5 | 43,9±0,5 | 23,3±0,2 | 15,9±0,2 |

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности прыгунов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение

полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего спортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Комплексный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных

средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервнопсихической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние.

Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

- 1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
- 2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;

3) обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно-временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, (тренеру-преподавателю) или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

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

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

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

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в

практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

2.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

Практическая подготовка.

Программный материал для практических занятий подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед конкретным этапом подготовки.

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 воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть обучающиеся на этом этапе обучения, является:

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

2. 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.

3. Приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положении «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»; приходов на сетку «в сед»; на колени; на живот; на спину; простейших комбинаций.

Задачи обучения техники прыжков 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.

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

Так как основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка детей, то объем

работы на суше должен превышать объем работы на воде. Структура тренировки зависит от его основной задачи.

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

Часто параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно (СФП и ТП). В таких случаях структура тренировочного занятия будет комплексной; занятие может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТМ). Проведение комплексных занятий наиболее предпочтительно.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

Заключительная часть тренировочного 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 тренировок занятия на суше и на воде также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части 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-преподаватель должен внимательно проводить наблюдения за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяет объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

*Примерный вариант построение занятий в недельном цикле
подготовительного периода на этапе базовой подготовки прыгунов в воду
групп начальной подготовки 1-го года обучения
(продолжительность занятия 90 минут)*

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного занятия | Время в мин. |
|-------------|---|---|
| Понедельник | <p>Подготовительная часть. 1. Упражнение на внимание.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения</p> <p>Основная часть. 1. Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево.</p> <p>2. 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>Заклучительная часть в зале. Игра «Охотники и утки»</p> <p>Основная часть на воде. Обучение плаванию.</p> | <p>15</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>30</p> |

| | | |
|---------|---|----|
| | Заключительная часть. 1. Беседа 2. Подведение итогов тренировочного занятия. | 5 |
| Среда | Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте. 2. Общеразвивающие упражнения. | 15 |
| | Основная часть. 1. Имитация соскоков на полу и с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук, имитация спада вперед стоя на полу «В» - руки сведены над головой. | 25 |
| | В бассейне. 1. Трамплин 1м. 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. | 35 |
| | Заключительная часть. 1. Обучение плаванию 2. Построение, подведение итогов тренировочного занятия. | 15 |
| Пятница | Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин. 2. Общеразвивающие упражнения. | 15 |
| | Основная часть (в зале). 1. Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в остаток) 2. Батут: подскоки – с движением рук, в положениях рук «С» и «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед; комбинации этих прыжков. 3. Сухой трамплин: темповые подскоки на конце трамплина в соскок на горку матов; соскоки вниз ногами «А» и «С» с махом руками – с/м из передней стойки и из задней стойки | 30 |
| | На воде. 1. Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна. | 30 |
| | Заключительная часть (на воде). 1. Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна) 2. Построение, подведение итогов тренировочного занятия. | 15 |

Условные обозначения: «А» - положение тела прогнувшись;

«В» - согнувшись;

«С» - в группировке.

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

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в группах начальной подготовки 2-3 года, структура годового цикла подготовки практически не изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более широко используются основные вспомогательные средства подготовки (акробатика, батут и «сухой» трамплин), в тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле.

Занятия в недельном цикле подготовительного периода на этапе специальной подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки свыше года обучения (продолжительность одного занятия 120 -105 мин.)

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного занятия | Время (в мин.) |
|--|--|----------------|
| Понедельник | Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения. | 20 |
| | Основная часть (в зале): 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту вперед. | 15 |
| | 3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой. | 30 |
| | Основная часть (на воде): Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из 3/ст, полуобороты I и IV классов «С». Вышка 3 или 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С». | 10 |
| | Основная часть (на воде): Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из 3/ст, полуобороты I и IV классов «С». Вышка 3 или 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С». | 40 |
| Заключительная часть (в зале): 1. Беседа 2. Подведение итогов урока и задание на дом. | 5 | |
| Вторник | Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание. | 15 |
| | Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В». | 25 |
| | 2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов. | 20 |
| | Основная часть (на воде): 1. Вышка 5 м: соскоки, спады. 2. Трамплин 3 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С». | 40 |
| Заключительная часть (на воде): 1. Плавание на скорость. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом. | 5 | |
| Четверг | Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения. | 15 |
| | Основная часть (в зале): 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет - кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. | 25 |
| | 3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой. | 20 |
| | Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С», 401 «С». 2. Вышка 3 м: спады вперед и назад. | 40 |
| | Заключительная часть (в зале): Построение, подведение итогов и задание на дом. | 5 |
| Пятница | Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Силовые упражнения. | 15 |
| | Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В». | 30 |
| | 2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 «А», полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов. | 30 |
| | Основная часть (на воде): 1. Вышка 3 м: 100 с/м и с/р 101 с/м «С» и «В» и 200 А, 401 «С», спады вперед и назад. | 35 |
| | Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании разными способами. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом. | 5 |

Построение недельного цикла подготовки периода и примерного модельного занятия для учебно-тренировочных групп до двух лет обучения.

В учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения, юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

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

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

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

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для учебно-тренировочных до 2-х лет обучения (время одного занятия -135 мин)

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного занятия | Время (в мин.) |
|-------------|--|----------------|
| Понедельник | 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> | 30 |
| | 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». | 75 |
| | Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м. 2. Построение, <u>подведение итогов занятия, задание на дом.</u> | 15 |
| Вторник | Подготовительная часть: 1. Бег, прыжки, многоскоки. 2. Коллективная разминка. 3. Упражнения на развитие прыгучести. | 20 |

| | | |
|---------|---|----|
| | <p>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.</p> | 30 |
| | <p>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).</p> | 35 |
| | <p>3. Лазанье по канату 3 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.</p> | 5 |
| | <p>Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С».</p> <p>2. Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В».</p> | 60 |
| | <p>Заключительная часть (на воде): 1. 5, 7,5 и 10 м — соскоки вниз ногами «А» из п/ст с/м и из з/ст.</p> <p>2. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p> | 15 |
| Четверг | <p>Подготовительная часть: Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.</p> | 15 |
| | <p>Основная часть (в зале): 1 Хореография: упражнения у станка.</p> | 30 |
| | <p>2. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины ½ оборота вперед на живот «С» и «В», с живота ½ оборота назад на спину; с ног ¼ оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног ¼ оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскака сальто вперед «В».</p> | 40 |
| | <p>3. Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой» трамплин; лазанье по канату (3 м); бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза.</p> | 10 |
| | <p>4. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p> | 5 |
| | <p>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».</p> <p>2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> <p>3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».</p> | 60 |
| | <p>Заключительная часть (на воде): 1. Эстафета в плавании 4x25 м.</p> <p>2. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p> | 10 |
| Пятница | <p>Подготовительная часть (в зале): 1. Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.</p> | 20 |
| | <p>Основная часть (в зале): 1. Акробатика: кувырки вперед и назад; полет-кувырок; сальто вперед, переворот подъемом разгибом с головы; кувырок вперед - переворот подъемом разгибом с головы; переворот на одну и на две ноги; рондат.</p> | 30 |
| | <p>2. Батут: темповые прыжки с махом рук; то же - с «С» и «В»; сальто вперед «С»; сальто назад «С»; с качей сальто назад - сальто вперед «С» (по 3-4 раза в темп); прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот со спины и на спину.</p> <p>3. Упражнения для развития силы брюшного пресса и имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.</p> | 30 |
| | <p>Основная часть (на воде): 1. Трамплин 3 м. Из п/ст с разбега соскоки вниз ногами «С» и «В»; 101 и 103 «С» и «В»; 401 «С» и «В»; из з/ст соскоки вниз ногами; 201 «С». 3 м — спады вперед сидя «С» и стоя «В»; спад назад сидя «С».</p> | 35 |

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

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

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного «занятия» | Время (в мин.) |
|-------------------|---|-----------------------|
| Понедельник | Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. | 15 |
| | 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду. | 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 насока; сальто вперед «В» с разбега насока. | 30 |
| | 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). | 30 |
| Вторник | Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. | 15 |
| | 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду. | 10 |
| | Основная часть (в зале). 1. Акробатика: кувырки вперед и назад «С» и «В»; с/р темповые перевороты вперед на одну ногу (по 3-4 подряд); с/р переворот на одну, обе ноги; сальто вперед с/р «С»; с/р переворот с поворотом - сальто назад; стойка на руках на стоялках. | 30 |
| | 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. | 30 |
| Среда | Основная часть (на воде). 1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В». | 30 |
| | 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». | 40 |
| | Заключительная часть. Плавание. | 10 |
| | Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка. | 15 |
| Среда | 2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду. | 10 |
| | 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. | 30 |
| | 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 | 40 |
| Среда | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые прыжки на конце с прыжком 101 «С»: 101 -401 «С» и «В»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом. | 40 |

| | | |
|---------|---|----|
| | Заключительная часть. Вышка 3 - 5 м: соскоки «А» из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В». | 10 |
| Пятница | Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков. | 25 |
| | Основная часть (на суше). Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойка на прямых руках; силой «В» (с помощью); сальто вперед с/р «С»; сальто назад с/м «С» (с помощью - страховкой); с/р переворот с поворотом - сальто назад «С». «Сухой» трамплин; соскоки с/р и из з/ст «А»; 102-402 «С»; 102-302 «В»; 5122; 5221. | 30 |
| | 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. | 30 |
| | Заключительная часть: Плавание - эстафета. | 40 |
| Суббота | Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и «сухом» трамплине. | 10 |
| | Основная часть: Акробатика. Батут. «Сухой» трамплин. Контрольные соревнования по нормативам СФП. | 25 |
| | Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед. | 80 |
| | Заключительная часть: Купание. Подведение итогов работы за неделю. | 20 |
| | | 10 |

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

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

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

Периодизация подготовки в учебно-тренировочных группах остается трехцикловой: соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России и чемпионат России) проводятся в апреле-июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по

2-3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков.

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

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения.

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

**Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде
на этапе базовой подготовки учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения
(продолжительность 135 мин)**

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного «занятия» | Время (в мин.) |
|-------------------|--|-----------------------|
| Понедельник | Подготовительная часть (на суше). Бег – 3 мин. Индивидуальная разминка. Упражнения на растягивание | 10 |
| | Основная часть. Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед. | 20 |
| | Батут: темповые прыжки с махом рук с кача $\frac{1}{4}$, 1, 2, оборота вперед «С» и «В»; с кача $\frac{1}{4}$, 1, 2, оборота назад «С»; с кача оборот с винтом. | 35 |
| | Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах. | 10 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р 200 «А», совершенствование полуоборотов I-IV классов «С» и «В». | 45 |
| | Заключительная часть. Вышка 3, 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов. Подведение итогов занятия, задание на дом. | 5 |
| Вторник | Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка. | 15 |
| | Основная часть. Хореография. Акробатика: кувырки, перевороты, стойки. Игра «Ручной мяч». | 10 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», полуобороты I-IV классов. Вышка 5 м: совершенствование техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады). | 30 |
| | Заключительная часть. Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С». | 40 |
| | | 10 |
| Среда | Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести | 10 |
| | Основная часть (на суше). Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту. | 55 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I - IV классов. | 50 |
| | Заключительная часть. Плавание - эстафета. | 10 |
| Ч | Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка. | 10 |

| | | |
|---------|--|----|
| | Основная часть (на суше). Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто. «Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204, 304С, 5122, 5124, 5223, 5225. | 55 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231. | 60 |
| | Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад. | 10 |
| Пятница | Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка. | 10 |
| | Основная часть (на суше). Батут: элементы и связки комбинации III и II разрядов, темпы произвольных прыжков. | 60 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темпы произв. прыжков. Вышка 3-7 м: соскоки, спады. Полуобороты I-IV классов. | 50 |
| | Заключительная часть. Выполнение спадов вперед и назад по 5 раз на оценку. Подведение итогов занятия. | 15 |
| Суббота | Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка. | 10 |
| | Основная часть. Хореография. Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой. | 60 |
| | Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты | 45 |
| | Заключительная часть. Плавание, баня, массаж | 20 |

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для прыгунов в воду учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения(продолжительность занятия 135 мин)

| Дни недели | Содержание учебно-тренировочного «занятия» | Время (в мин.) |
|-------------|--|----------------|
| Понедельник | Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка. Упражнения на растягивание | 10 |
| | Основная часть. Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача ¼, 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача ¼, 1, 2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах. | 30 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: прыжки произвольной части программы I-V классов. Темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м. | 30 |
| | Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: прыжки произвольной части программы I-V классов. Темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м. | 60 |
| | Заключительная часть. Вышка 5 м: из п/ст и з/ст спады вперед сидя «С» и стоя «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. | 5 |
| Вторник | Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка | 10 |
| | Основная часть. Акробатика: Кувырки, перевороты, прыжковые упражнения, сальто вперед и назад с/м. «Сухой» трамплин. Совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков (согласно индивидуальному плану) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины. | 45 |

| | | |
|---------|---|----------|
| | <p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы I и IV классов и V класса с вращением вперед. Обязательная программа по 2-3 раза. Трамплин 1 м: произвольные прыжки с кача с вращением вперед и темпы произвольных прыжков с 3 м.</p> <p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад сидя «С» и стоя «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p> | 30 40 |
| Среда | <p>Подготовительная часть (на суше). Бег-3 мин. Индивидуальная разминка.</p> | 10 |
| | <p>Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. «Сухой» трамплин: совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков I-IV классов (согласно индивидуальному плану). Имитационные упражнения.</p> | 55 |
| | <p>Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы II и III классов и V класса с вращением назад. Обязательная программа по 2-3 раза. Трамплин 1 м: темпы произвольных прыжков с 3 м.</p> | 60 |
| | <p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.</p> | 10 |
| Четверг | <p>Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.</p> | 10 |
| | <p>Основная часть (на суше). Упражнения для развития прыгучести. Акробатика: кувырки; перевороты; сальто с/р и с/м; «рондат» сальто назад «С» и «В». Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины</p> | 55 |
| | <p>Основная часть (на воде). Вышка 5, 7.5 м: прыжки I-VI классов, спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В».</p> | 60 |
| | <p>Заключительная часть. Качи на трамплине 1 м, с кача прыжки с вращением вперед. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p> | 10 |
| Пятница | <p>Подготовительная часть (на суше). Бег- 3 мин. Индивидуальная разминка</p> | 10 |
| | <p>Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача 1,2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом, с 2 винтами; оборот назад «А»; оборот назад с полувинтом и с полутора винтами. Упражнения на растягивание и имитация предстоящих прыжков.</p> | 60 |
| | <p>Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: произвольная и обязательная программы и темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.</p> | 50 |
| | <p>Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад «С» и «В». Подведение итогов занятия, задание на дом</p> | 15 |
| Суббота | <p>Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.</p> | 10 |
| | <p>Основная часть. 1. Акробатика: кувырки, перевороты, сальто вперед и назад с/м. 2. Батут: комбинации и связки элементов с многократным вращением вперед и назад и винтовыми прыжками.</p> | 60 |
| | <p>Основная часть (на воде). Вышка 3 и 5 м; темпы произвольных прыжков.</p> | 45 |

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

| Дни недели | Содержание занятий | | | |
|--------------------|--|----------------|---|----------------|
| | Первая тренировка | Время | Вторая тренировка | Время |
| Понедельник | <p>Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <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.</p> | 15 30 90 | <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> | 15 30 45 |
| Вторник | <p>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 1м:</i> прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С» и «В».</p> | 25 65 90 | <p>Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 3м,</i> полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.</p> | 60 75 |
| Среда | <p>Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад.</p> | 30 30 30 | Восстановительные мероприятия (массаж, баня) | |

| | | | | |
|---------|---|----|---|----|
| Четверг | Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств. <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. 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. | 30 | Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин 3м,</i> полуобороты I-IV классов «С» и «В». <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад. | 45 |
| | | 60 | | 45 |
| | | | 90 | |
| Пятница | 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 1м:</i> прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С» и «В». | 25 | Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад, соскоки и полуобороты. | 60 |
| | | 65 | | 75 |
| | | | 90 | |
| Суббота | Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вода: <i>Вышка 3м,</i> обязательная программа <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад. | 30 | Восстановительные мероприятия (массаж, баня) | |
| | | 30 | | |
| | | 75 | | |

Недельный цикл подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки прыгунов в воду

| Дни недели | Содержание занятий | | | |
|-------------|--|-------|--|-------|
| | Первая тренировка | Время | Вторая тренировка | Время |
| Понедельник | 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 | Зал: Разминка <i>Акробатика</i> – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. Вода: <i>Вышка 5м,</i> спады вперед и назад, темпы произвольных прыжков. | 15 |
| | | 30 | | 30 |
| | | | | 45 |
| | | | 90 | |

| | | | | |
|----------------|--|----|--|----|
| Вторник | 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. | 25 | Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин</i> 1м, произвольные прыжки II и III классов <i>Вышка</i> 5м, спады вперед и назад. | 60 |
| | Вода: <i>Трамплин</i> 3м: совершенствование техники произвольных прыжков I-IV классов. | 65 | | 75 |
| | | 90 | | |
| Среда | Зал: <i>Хореография</i> Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 30 | Восстановительные мероприятия (массаж, баня) | |
| | Вода: <i>Трамплин</i> 3м, совершенствование техники произвольных прыжков V классов и обязательной программы. | 15 | | |
| | <i>Вышка</i> 5м, спады вперед и назад. | 45 | | |
| Четверг | Зал: Разминка с включением акробатических упражнений – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации. | 30 | Зал: Разминка <i>Батут</i> – элементы, связки комбинации. Вода: <i>Трамплин</i> 1м, произвольные прыжки IV классов. | 15 |
| | Вода: <i>Вышка</i> , обязательная программа и темпы произвольных прыжков. | 60 | | 30 |
| | | 90 | | 45 |
| Пятница | 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 | 15 | 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. | 35 |
| | Вода: <i>Трамплин</i> 3м: совершенствование произвольных прыжков I-IV классов. | 30 | | 10 |
| | <i>Вышка</i> 5м, спады вперед и назад. | 90 | | 75 |
| Суббота | Зал: <i>Хореография</i> <i>Батут</i> – совершенствование элементов, связок и комбинаций | 30 | Восстановительные мероприятия (массаж, баня) | |
| | Вода: <i>Трамплин</i> 1м: произвольные прыжки I-V | 30 | | |
| | | 90 | | |

Современных прыгунов в воду высокого класса отличает высочайший уровень сложности соревновательных программ, освоение которых невозможно без высокого уровня развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Кроме того особенно важным является способность выполнять прыжки наивысшей сложности в соревнованиях на отличные оценки, а это возможно только тогда, когда спортсмен умеет противостоять утомлению.

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

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 | Трамплин: 105С (1м) →107С (3м) Вышка: 105С (5м)→107С (10м)→105В (5м) | I | Трамплин: 105В (1м) →107В (3м) →107С (1м) →109С (3м) Вышка: 105В (5м) →107В (10м) →107С (5м) → 109С (10м) |
| 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) | V | Трамплин: 5126 D (1м)→5136 D (3м)→5132 D (1м)→5152В (3м)→5134 (1м)→ 5154В |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | 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) | | (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 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.

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

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для женщин (девушек и юниорок), занимающихся в группах 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 в настоящее время 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.

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

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

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по прыжкам в воду, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать обучающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

План теоретической подготовки

| № п/ п | Разделы | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|---------------------------------------|
| | | Группы начальной подготовки | | | Тренировочные группы | | | | | Группы совершенствования спортивного мастерства | | | Группы высшего спортивного мастерства |
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | Весь период |
| | | Количество часов в год | | | | | | | | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| 2. | История вида спорта. Развитие прыжков в воду в России и за рубежом | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| 5. | Предупреждение спортивного травматизма | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Терминология прыжков в воду | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Правила, организация и проведение соревнований | | | | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 8. | Техника прыжков в воду | | | | | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | | | | | | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 10. | Физическая подготовка | | | | | | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 11. | Единая Всероссийская Спортивная Классификация | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 12. | Объективные условия и субъективные трудности выполнения прыжков в воду | | | | | | | | | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов: | | 10 | 12 | 14 | 20 | 25 | 28 | 24 | 28 | 12 | 12 | 14 | 16 |

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. История вида спорта. Развитие прыжков в воду в России и за рубежом.

История зарождения прыжков в воду как вида спорта. Прыжки в воду в дореволюционной России. Основные этапы развития прыжков в воду в СССР. Советские и

Российские прыгуны в воду на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Прыжки в воду в регионе, городе. Тенденции развития вида спорта.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Костная система, связывающий аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о значении крови и кровообращения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения.

Анатомические и функциональные особенности строения тела прыгунов в воду и физиологические реакции организма на нагрузки различной направленности. Особенности кровообращения и влияние его на состояние мышечной и костной систем. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения.

Тема 4. Правила поведения в бассейне.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и бассейне.

Тема 5. Предупреждение спортивного травматизма.

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Виды помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, батуте. Правила установки снарядов, проверка их исправности.

Тема 6. Терминология прыжков в воду.

Названия прыжков. Принципы современной терминологии прыжков в воду - краткость, соответствие названия характеру движения. Классы прыжков, номера прыжков. Правила записи прыжков в протоколы. Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Тема 7. Правила организации и проведения соревнований.

Основные виды соревнований (командные, личные, лично-командные, соревнования по кубковой и олимпийской системе). Права и обязанности участников. Правила исполнения прыжков на соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки прыжков.

Изменения, внесенные в правила соревнований.

Тема 8. Техника прыжков в воду.

Техника отталкивания, разбега и наскака на трамплине. Техника создания вращения тела вперед и назад из различных исходных положений. Техника выполнения полуоборотов «С», «В», «А», оборотов и 1,5 оборотов «С» и «В». Техника входа в воду. Способы уменьшения брызг при входе в воду.

Сравнительный анализ техники выполнения полуоборотов С, В, А и прыжков с многократным вращением – 1,5; 2,5; 3,5 оборота С и В.

Сравнительный анализ техники выполнения прыжков различными спортсменами высокого класса.

Тема 9. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Самоконтроль, его сущность и роль в процессе тренировки. Дневник спортсмена. Ведение спортивного дневника. Правила записи тренировочных нагрузок и спортивных результатов и состояний спортсмена в течение дня.

Тема 10. Физическая подготовка.

Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств прыгуна в воду.

Тема 11. Единая Всероссийская Спортивная Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 12. Объективные условия и субъективные трудности выполнения прыжков в воду.

Силы, действующие на спортсмена при выполнении прыжков в воду с различных снарядов. Трудности, связанные с личным восприятием спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств прыгуна происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервнопсихическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые

необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

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

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну использовать их наиболее эффективно.

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

Психологическая подготовка легкоатлета

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены, не входившие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались побед на чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх.

Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является причиной поражения высококвалифицированных спортсменов. Поэтому психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

Психологическую подготовку спортсмена можно разделить на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям. Такое деление условно, так как в реальной жизни учебно-тренировочный процесс все время чередуется с состязаниями и задачи общей психологической подготовки решаются в условиях соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств,

которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

В любом виде спорта спортсмен должен уметь вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться». Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки зрителей, судей и т.д.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции: коррекция динамики усталости. Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения.

Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации. Причина состояния фрустрации - непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации - устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство - саморегуляция.

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели;
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленно расслаблять их.

Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.;
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка;
- дыхательные упражнения;
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

2.7. ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих прыгуну вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, лечебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Педагогические средства восстановления.

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 и 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.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэрионизация.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков

для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. Это обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня и ее быстрое и хорошее усвоение. Для высококвалифицированных спортсменов в связи с большими физическими нагрузками и значительными энергозатратами целесообразно 4-5-разовое питание.

В группах совершенствования спортивного мастерства при достижении высоких спортивных результатов, сопровождающихся значительными нагрузками, в рацион питания спринтеров могут включаться продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ). ППБЦ - это комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на метаболизм в организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок, так и в последующий период отдыха. Все ППБЦ по химическому составу и выраженной пищевой направленности можно разделить на три группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки и витаминно-минеральные комплексы.

Кроме витаминно-минерального комплекса «Компливит» в практике давно уже используются и другие поливитаминные комплексы широкого действия: «Аэровит», «Декамевит», «Ундевит».

В отдельных случаях восстановительный эффект может быть получен при использовании фармакологических средств. СкутамилЦ (0,5-1 таблетка вечером) принимается при повышенном мышечном тонусе. Улучшает эластичность мышц прием витамина Е (2-3 драже в день в течение 3-5 дней).

После объемных нагрузок, когда наблюдается гипертонус мышц, можно использовать трентал, нигексин, ксавин - 2-4 таблетки вечером.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин (или рибоксин) по 3-4 таблетки в сутки.

В случае, когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опиогель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяются плавание и теплые ванны. В меню бегунов включаются студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивается прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более 2 дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине

дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Схемы фармакологического обеспечения прыгунов в воду на различных этапах подготовки

Основными задачами фармакологического обеспечения спортсменов на *восстановительном этапе* годового цикла учебно-тренировочного процесса являются:

- выведение метаболических «шлаков» из организма;
- лечение перенапряжений различных систем и органов
- подготовка к восприятию интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок.

Ускорение адаптации к тяжелой физической нагрузке и нормализации функционального состояния систем и органов способствует прием адаптогенов. Прием адаптогенов следует начинать за 3-4 дня до начала тренировок, продолжительность курса приема препарата обычно составляет 10-12 дней. Успокаивающие (седативные) и снотворные средства используют в этот период, в основном, для купирования (подавления) и лечения синдрома перенапряжения ЦНС, после значительных психоэмоциональных перегрузок.

Диета в этот период рекомендуется богатая углеводами и жирами, в меньшей степени это относится к белкам. Абсолютно необходимо присутствие в рационе свежих фруктов и овощей, соков, а также продуктов повышенной биологической ценности. Особое внимание следует обратить на вес спортсмена, который не должен превышать в этот период обычного (так называемого боевого веса) более чем на 2-3 кг.

Во второй половине восстановительного периода рекомендуется прием иммуномодуляторов, предпочтительно неспецифических, таких как мумие, мед с пергой, препараты цветочной пыльцы. Поллитабс, Церннелтон.

Подготовительный период.

В этот период продолжается прием витаминов, хотя целесообразно сделать 8-10-ти дневный перерыв в курсовом приеме поливитаминных комплексов. Хорошо, если у спортсмена имеется возможность начать принимать новый препарат. В подготовительном периоде рекомендуется назначение некоторых препаратов, обладающих антиоксидантными свойствами. Прием этих препаратов способствует синтезу АТФ в мозге, стимулирует процессы клеточного дыхания, оказывает антигипоксическое действие, повышает эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность спортсменов. Во время развивающихся физических нагрузок весьма полезен прием препаратов, регулирующих пластический обмен, т.е. стимулирующих синтез белка в мышечных клетках, способствующих увеличению мышечной массы.

Подготовительный этап тренировочного цикла характеризуется значительными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Именно поэтому прием иммуномодуляторов в этот период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной системы.

На подготовительном этапе подготовки спортсменов рекомендуется назначение гематопротекторов. Направленность диеты в этот период – белково-углеродная. В пище должно присутствовать достаточное количество полноценного белка (мясо, рыба, творог, сыр, бобовые), витаминов и микроэлементов. Количество белка принимаемого

дополнительно к поступающему с пищей не должно превышать 40-50 г (в перерасчете на чистый протеин).

Предсоревновательный период.

Этот период отличается значительным снижением количеством применяемых фармакологических препаратов. Рекомендуется снизить прием поливитаминов до 1-2 таблеток или драже в день (по возможности лучше сменить применяемый аппарат).

Во второй половине предсоревновательного периода (за 8-10 дней до старта) рекомендуется прием адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов. Если адаптогены способствуют ускорению процессов адаптации к изменяющимся условиям среды (так как соревнования, как правило, проводятся на выезде из страны, республики, города) и ускорению процессов восстановления, то энергонасыщенные продукты и препараты позволяют создать энергетическое депо, способствуют синтезу АТФ и улучшению сократительной способности мышц. Необходим условием является назначение в предсоревновательном периоде иммуномоделирующих препаратов. Направленность диеты в этот период подготовки – преимущественно углеводная, причем наиболее целесообразно потребление фруктозы.

Соревновательный период.

В этот период количество применяемых фармакологических препаратов еще более сокращается. Из всех перечисленных групп в фармакологическом обеспечении соревновательного периода сохраняются только адаптогены, энергетические продукты и интермедиатные дозы витаминов (обязательно должны присутствовать витамина С, Е, В1). Комплексное применение названных фармакологических препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

К чисто соревновательным фармакологическим средствам относятся актопротекторы – препараты, лишь недавно попавшие в арсенал спортивной фармакологии но уже получившие признание.

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 восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

2.8. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в

перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основной целью проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Семинары планируются проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием факторов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Примерный план антидопинговых мероприятий

| № | Тема | Форма представления материала | Продолжительность занятия | Целевая аудитория |
|---|---|-------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 | Процедура допинг-контроля. Процесс управления результатом | семинар | 45 мин. | спортсмены |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье. | лекция | 45 мин. | спортсмены |
| 3 | Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. | лекция | 45 мин. | спортсмены |
| 4 | Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга | беседа | 15-20 мин. | спортсмены |

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на этапе ТЭ и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе ТЭ обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем обучающиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ могут составить комплексы упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах ТЭ, ССМ и ВСМ знают правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, старшего судьи, секретаря; могут организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

| Группа | Должны знать и овладеть | Средства |
|--------|---|---|
| Т-3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть принятой в данном виде спорта терминологией, командами. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть. 3. Наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. 4. Судейство соревнований в группах начальной подготовки. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов. |
| Т-4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников: <ul style="list-style-type: none"> - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. 3. Изучать и знать основные правила судейства соревнований. 4. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи на линии. | Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в практических занятиях |
| Т-5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию | Изучение спортивной литературы, беседы, |

| | | |
|----------|---|--|
| | <p>тренера. Уметь составлять конспект тренировочного занятия.</p> <p>2. Правильно демонстрировать технику.</p> <p>3. Замечать и справлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.</p> <p>4. Помогать тренеру в работе с другими возрастными группами.</p> <p>5. Обязаны знать правила соревнований и обязанности судей.</p> <p>6. Ведение протоколов соревнований.</p> <p>7. Проведение контрольных соревнований.</p> | <p>семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в проведении городских соревнований.</p> |
| ССМ, ВСМ | <p>1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки.</p> <p>2. Уметь самостоятельно обучать основам технических элементов.</p> <p>3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.</p> <p>4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>6. Должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам в воду.</p> <p>7. Должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.</p> <p>8. Постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований.</p> <p>9. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p> | <p>Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.</p> |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Спортивный отбор

Проблема отбора остается одной из самых важных для каждого вида спорта. Правильное ее решение обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов.

Спортивный отбор это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование

различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУДО СШОР №10 «Олимп» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно –переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в КСДЮСШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки в воду

| 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.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта прыжки в воду;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта прыжки в воду.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3 ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта прыжки в воду, включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 4 мин.) | Плавание 100 м (не более 4 мин.) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 3 мин. 20 с) | Плавание 200 м (не более 3 мин. 40 с) |

| | | |
|------------------------|---|---|
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства .

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз) |
| | Подтягивание в вися на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание в вися на перекладине (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства .

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 13,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз) | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0) |
| Гибкость | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 4 мин.) | Плавание 100 м (не более 4 мин.) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Сила | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 5 раз) | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 5 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 6 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 6 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 3 мин.) | Плавание 100 м (не более 3 мин.) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 43 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 43 см, фиксация 5 с) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 6 раз) | Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 8 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 8 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 2 мин.) | Плавание 100 м (не более 2 мин.) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 3 мин. 20 с) | Плавание 200 м (не более 3 мин. 40 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,0с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 20 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 18 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 18 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 3 мин. 00 с) | Плавание 200 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 38 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 38 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,7с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 23 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 18раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 9 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 2 мин. 40 с) | Плавание 200 м (не более 3 мин. 00 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 25 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 20 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 23 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 23 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 142 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 2 мин. 20 с) | Плавание 200 м (не более 2 мин. 40 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 32 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 32 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,0с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 30 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 20 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 15 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 25 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 25 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Выносливость | Плавание 200 м (не более 2 мин. 00 с) | Плавание 200 м (не более 2 мин. 20 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз) |
| | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Лазанье по канату без помощи | Лазанье по канату без помощи |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | ног 5 м (не более 35 с) | ног 5 м (не более 45 с) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5x10 м (не более 13,0 с) | Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с) | Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0) |
| Гибкость | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

3.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ, МЕТОДАМ И ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ.

Выпускниками спортивных школ являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается свидетельство об окончании спортивной школы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

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:

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание пола руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ИЗ ВИСА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ. Упражнение выполняется из и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата. Учитывается количество раз. Сгибать ноги в коленях запрещено.

СГИБАНИЕ - РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ. И.п. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

НАПРЫГИВАНИЕ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ. Прыжок вверх толчком двух ног. Выполняется на время.

ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ БЕЗ ПОМОЩИ НОГ. И.п. обхватить канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согнуть ноги или вывести их перед собой. Удерживая положение ног и корпуса, подниматься вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

УПРАЖНЕНИЕ «МОСТ» ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ выполняется из вися хватом сверху. В и.п. руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

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).
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

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

| № п/п | Мероприятие | Дата | Место проведения |
|-----------------------------------|---|---|------------------|
| Муниципальные соревнования | | | |
| 1 | Открытый чемпионат и первенство г.о.Тольятти по прыжкам в воду «Ласточки Жигулей» | февраль-март | г.Тольятти |
| 2 | Открытое первенство г.о.Тольятти по прыжкам в воду | май | г.Тольятти |
| 3 | Открытое осеннее первенство г.о.Тольятти по прыжкам в воду | октябрь-ноябрь | г.Тольятти |
| 4 | Открытый Кубок г.о.Тольятти по прыжкам в воду | декабрь | г.Тольятти |
| Областные соревнования | | | |
| 1 | Открытый турнир Самарской области по прыжкам в воду | согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО «Самарская областная федерация по прыжкам в воду» | г.Тольятти |
| 2 | Открытый чемпионат Самарской области по прыжкам в воду (мужчины, женщины) | согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО «Самарская областная федерация по прыжкам в воду» | г.Тольятти |
| 3 | Открытое первенство Самарской области по прыжкам в воду | согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО «Самарская областная федерация по прыжкам в воду» | г.Тольятти |
| 4 | Открытые соревнования Самарской области по прыжкам в воду «Золотая осень» | согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО «Самарская областная федерация по прыжкам в воду» | г.Тольятти |
| 5 | Открытый Кубок Самарской области по прыжкам в воду | согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО «Самарская областная федерация по прыжкам в воду» | г.Тольятти |
| Всероссийские соревнования | | | |
| 1 | Открытые Чемпионаты и Первенства федеральных округов РФ | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 2 | Отборочные соревнования в субъектах РФ | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 3 | Первенство России | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 4 | Чемпионат России | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 5 | Кубок России (50 м) | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 6 | Летняя Спартакиада учащихся | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | по назначению |
| 7 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Салют Победы» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Руза |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|-------------------|
| 8 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Кубок Кремля» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Москва |
| 9 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду»Невская волна» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Санкт-Петербург |
| 10 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду памяти Абысова В.П. | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Воронеж |
| 11 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Открытый Кубок Поволжья» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Саратов |
| 12 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Ласточки Жигулей» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Тольятти |
| 13 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду»Памяти заслуженного тренера СССР Б.П.Клинченко» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Пенза |
| 14 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Кубок Федерации. Памяти ЗТР Ларюшкина А.Е.» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Пенза |
| 15 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду на ризы Д.Саутина и памяти Д.А.Стародубцевой | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Воронеж |
| 16 | Всероссийские соревнования по прыжкам в воду «Кубок Урала» | согласно календаря спортивных мероприятий Всероссийской федерации по прыжкам в воду | г.Бузулук |
| Международные соревнования | | | |
| 1 | Первенство и Чемпионат Европы | согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий | по назначению |
| 2 | Кубки Мира | согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий | по назначению |
| 3 | Первенство и Чемпионат Мира | согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий | по назначению |
| 4 | Универсиада | согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий | по назначению |
| 5 | Олимпиада | согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий | по назначению |