

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного  
образования детей «Комплексная специализированная  
детско-юношеская спортивная школа олимпийского  
резерва по водным видам спорта «Невская волна»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»

  
И.Ю. Василюков  
« 01 » 09 2017

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС  
«Невская волна»

  
Ю.Г.Феленко  
« 01 » 09 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ  
Ольшевская Евгения Зеноновна**

ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ  
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-ГО ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ (НП-1)

2017-2018 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Режимы работы
- Контрольно-переводные нормативы
- Планирование подготовки
- Теоретическая подготовка
- Обеспечение безопасности на занятиях

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тренера-преподавателя по прыжкам в воду для группы начальной подготовки 1-го года обучения, разработана на основе программы предпрофессиональной подготовки по прыжкам в воду для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА НП-1.

Цели предпрофессиональной подготовки:

- организация многолетней подготовки прыгунов в воду высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям прыжками в воду, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи предпрофессиональной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Система отбора на предпрофессиональную подготовку: Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия прыжками в воду в группах НП-1 на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

## 2.РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
НП	1 года	6-7	15	6	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке

продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов (академических)

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);

### 3.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Основными критериями для приема в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

- Возраст, благоприятный для начала занятий прыжками в воду(6-9 лет);
- Соответствие морфологического типа телосложения требованиям прыжков в воду
- Силовые качества (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса на перекладине);
- Гибкость и эластичность (стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей на полу); упражнение «мост» из положения лёжа на спине;
- Прыжок в длину с места

#### Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года

Таблица 2

№	Упражнение	результат
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	5 раз – 5 баллов
2	Прыжок в длину с места	Мальч. 115 см – 5 баллов Дев. 105 см – 5 баллов
3	Телосложение	5 баллов
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на технику 5 раз	Оценка техники (5 баллов)
5	Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация пальцев рук на полу)	Оценка чистоты исполнения (5 баллов)
6	Упражнение «мост» из положения лёжа, фиксация 5 сек.	Оценка (5 баллов)

Проходной балл – 24 балла

## Прыжок в длину

Таблица 3

Этап начальной подготовки	
1м и меньше	0
1м 05см	0,5
1м 10см	1
1м 15см	1,5
1м 20см	2
1м 25см	2,5
1м 30см	3
1м 35см	3,5
1м 40см	4
1м 45см	4,5
1м 50см	5
1м 55см	5,5
1м 60см	6
1м 65см	6,5
1м 70см	7
1м 75см	7,5
1м 80см	8
1м 85см	8,5
1м 90см	9
1м 95см	9,5
2м 00 см	10

### Требования к уровню технической подготовки на воде

Таблица 4

Этап подготовки	Норматив
НП-1	2 юн.р.

## 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

### Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на этап начальной подготовки 1-го года обучения. Основой для планирования нагрузок в годовичном цикле являются сроки проведения соревнований.

### Тренировочная нагрузка прыгунов в воду на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.

Оптимальный возраст для начала начальной предпрофессиональной подготовки в прыжках в воду составляет 6-8 лет  
Продолжительность этапа — 1год..

У детей в возрасте 6-8 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.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 9 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается

неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 6-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Периодизация подготовки в группе начальной подготовки до года 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 изучению прыжков начальной подготовки (соскокам и спадом из передней и задней стоек).

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный.

Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

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

#### Годовой план для групп начальной подготовки.

Таблица 5

Разделы подготовки	НП
	1-й
Возраст занимающихся	6
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	296
в т.ч.: ОФП	171
СФП и СТП	125
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	312

#### Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки (1-го года обучения)

Таблица 6

Содержание занятий	Месяцы учебного года											
	Сен т.	Ок т.	Ноя б.	Дек .	Ян в.	Фев р.	Мар т	Ап р.	Ма й	Июн ь	Июл ь	Все го
<b>Теоретические занятия</b>												
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	1											1
Гигиена		1			1							2

физических упражнений												
Влияние физических упражнений на организм человека	1											1
Техника и терминология прыжков в воду			1									1
Правила, организация и проведение соревнований				1						1		1
Зачеты по теории											1	1
ИТОГО:	2		1	1	1					1	1	7
<b>Практические занятия</b>												
Общая физическая подготовка на суше и в воде	19	19	18	18	14	12	14	12	4	9	13	152
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	5	7	7	5	5	10	12	14	16	16	12	109
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях				2					2			4
ИТОГО:	24	26	25	25	19	22	26	26	22	25	25	265
ВСЕГО:	26	26	26	26	20	22	26	26	22	26	26	272

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **Средства:**

К основным средствам относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники прыжков в воду
- акробатика
- прыжки на батуте

#### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- Повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в прыжках в воду (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта.

#### **Подготовительные упражнения для освоения с водой:**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.
- устранение инстинктивного страха перед высотой - как основа психологической подготовки к обучению.

#### **Упражнения:**

- Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
- Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
- В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
- Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

#### **Упражнения на расслабление:**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

#### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в

группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### **Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### **Контроль за уровнем подвижности в суставах:**

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

### **Развитие координационных способностей:**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Прыжки в воду предъявляют большие требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

## **5. ТЕОРИЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические занятия должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

### **План теоретической подготовки группы начальной подготовки 1-го года обучения:**

*Таблица 7*

№ п/п	Тема	Год обучения
		1-й
1.	Правила поведения в бассейне	1
2.	Правила, организация и проведение соревнований	1
3.	Физическая культура и спорт в России	2
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5.	Техника и терминология прыжков в воду	1
<b>Всего часов</b>		<b>6</b>

### **Содержание теоретической подготовки для группы начальной подготовки 1-го года обучения:**

#### **Тема 1. Правила поведения в бассейне:**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях прыжками в воду.

#### **Тема 2. Правила, организация и проведения соревнований:**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике прыжков в воду

#### **Тема 3. Гигиена физических упражнений:**

Личная гигиена юного прыгуна в воду, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий прыжками в воду на организм занимающихся.

#### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:**

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### **Тема 5. Техника и терминология прыжков в воду:**

Краткая характеристика техники прыжков в воду. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

## **6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### **Тренер обязан:**

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями 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 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 учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

**Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми ватерполистами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя

разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **Список использованной литературы:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)