

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна»**

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол №\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР по ВВС  
«Невская волна»

\_\_\_\_\_/Феленко Ю.Г./

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Программа предспортивной подготовки  
по виду спорта прыжки в воду**

**Программа разработана на основании:** Базовых требований по предспортивной подготовке по виду спорта прыжки в воду, утвержденных распоряжением КФК и С СПб от 26.12.2016г. №558-р

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Авторы-разработчики:

Данюкова С.О. \_\_\_\_\_

Василисков И.Ю. \_\_\_\_\_

Погудина А.А. \_\_\_\_\_

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к программе предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду

Программа предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – Программа) разработана в соответствии с Базовыми требованиями по предспортивной подготовке по виду спорта прыжки в воду (далее-БТПП), утвержденных распоряжением КФК и С СПб от 26.12.2016г. №558-р с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – прыгунов в воду, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1м до 10м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с трамплина (1м, 3м) и вышки (3м, 5м, 7,5м, 10м) и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена.

### Номер вида спорта прыжки в воду и спортивных дисциплин прыжков в воду 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 1м	039 001 1 8 1 1 Я
			Трамплин 1м – синхронные прыжки	039 002 1 8 1 1 Н
			Трамплин 3м	039 003 1 6 1 1 Я
			Трамплин 3м – синхронные прыжки	039 004 1 6 1 1 Я
			Вышка (3м, 5м, 7,5м)	039 005 1 8 1 1 Н
			Вышка (5м, 7,5м) синхронные прыжки	039 007 1 8 1 1 Я
			Вышка 10м	039 006 1 6 1 1 Я
			Вышка 10м синхронные прыжки	039 008 1 6 1 1 Я
			Парные прыжки	039 010 1 8 1 1 Л
			Прыжки в открытый водоем	039 009 1 8 1 1 Л

Система предспортивной подготовки в прыжках в воду должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой прыжков, развития физических, психических качеств для достижения спортивных результатов. Прыжки с вышки более энергоемкие и эмоциональные, в то время как прыжки с трамплина требуют от спортсмена тонкой координации для согласования своих движений с колебаниями упругой опоры, что создает дополнительные трудности.

### 1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется Базовыми требованиями по виду спорта прыжки в воду (далее – БТПП):

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Основные задачи этапа начальной подготовки :**

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

**Основные задачи на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду
- формирование спортивной мотивации для перехода на спортивную подготовку
- укрепление здоровья спортсменов

Зачисление на этапы предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов конкурсного отбора, результатов контрольных нормативов подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТПП. Спортсмены, проходящие предспортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, отчисляются по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов, способных перейти на спортивную подготовку.

**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 рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия подготовки прыгунов в воду в период обучения и прохождения предспортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс предспортивной подготовки по прыжкам в воду. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки и ставит конечной целью - подготовку прыгунов в воду для перехода на уровень спортивной подготовки.

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

- программно-целевой подход к организации подготовки;
- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

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

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Зачисление учащихся в спортивную школу

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема (Приложение №1). Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Базовыми требованиями по виду спорта прыжки в воду для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, заполненную анкету спортсмена. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

### 2.2. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах по виду спорта прыжки в воду представлены в таблице № 1:

Таблица 1.

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, прошедшие конкурсный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные БТПП. Продолжительность этапа – 5 лет.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных БТПП..

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

Таблица 2

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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	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)
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)

		см)
Выносливость	Плавание 100 метров (не более 4 мин)	Плавание 100 метров (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)
Акробатика	Наклон	Наклон
Батут	20 "А" на спину	20 "А" на спину
Сухой трамплин	Ходьба по сухому трамплину	Ходьба по сухому трамплину
Стойка	"Выход в стойку на руках любым способом у стены 1р.	"Выход в стойку на руках любым способом у стены 1р.
Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе**

*Таблица 3.*

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	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 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 метров (не более 3 мин 20 с)	Плавание 200 метров (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)
Акробатика	Два колеса вправо	Два колеса вправо
	Два колеса влево	Два колеса влево
Батут	201 С	201 С
	102 С	102 С
	Сед-винт-сед	Сед-винт-сед
Сухой трамплин	100 С	100 С
	200 С	200 С
Стойка	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла
Спортивный разряд	1 юн.р-3	1 юн.р-3

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение разрядных требований:

*Таблица 4.*

Тренировочный этап	Юноши	Девушки
1-го года обучения	юн	юн
2-го года обучения	I юн	I юн
3-го года обучения	III	III
4-го года обучения	II	II
5-го года обучения	I	I

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах по виду спорта прыжки в воду

Таблица 5.

Разделы подготовки	Этапы и годы предсортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	31-39	26-34	19-25	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	31-39
Техническая подготовка (%)	26-34	31-39	35-45	39-51
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	4-6
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-2	2-3	2-3

### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта прыжки в воду

Система соревнований важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки прыгуна. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие прыгуна в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке прыгуна, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица 6.

Виды соревнований	Этапы предсортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	1-2	1-2	1-2
Отборочные	-	-	1-2	1-2
Основные	-	-	2	2

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

#### Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предсортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки в воду;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки в воду;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.5. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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 первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия.

### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку**

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие конкурсный отбор и сдавшие вступительные нормативы в соответствии с БТПП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет. Для полного освоения программы посещаемость тренировочных занятий должна быть в объеме не менее 90% по расписанию и необходимое выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

А также соблюдение требований медицинского обеспечения процесса подготовки:

- медицинская комиссия 1 раз 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:

- Патологические 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

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния; своевременное лечение очагов хронической инфекции. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

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

*Таблица 7*

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
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

### **2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

*Таблица 8*

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы предспортивной подготовки</b>			
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8-9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6-7
Общее количество часов в год	312	416-468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312-364

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальными и постоянно записываться в личный дневник.



Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на группу, как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер определяет:

1. объём и интенсивность нагрузки;
2. количество и характер упражнений;
3. очередность выполнения упражнений;
4. нагрузка в каждом упражнении;
5. длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

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

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

## 2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки

Таблица 9

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

## 2.8. Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего спортивного результата для него в данный период. Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена – временная утрата спортивной формы. В соответствии с закономерностями состояния спортивной формы подготовка прыгунов в течение года может основываться на два макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) 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. В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Освоение и совершенствование техники прыжков в воду.
3. Совершенствование техники выполнения элементов прыжков в воду.
4. Составление соревновательных программ прыжков и их совершенствование.
5. Углубление теоретических знаний.
6. Решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники прыжков в воду 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 решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательных программ и освоение новых прыжков. 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 (силовых возможностей, гибкости 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. Большое внимание уделяется совершенствованию техники прыжков.

Основными задачами **соревновательного периода** являются:

1. Совершенствование техники выполнения прыжков программы соревнований, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы)
4. Совершенствование волевых качеств.
5. Совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

Условно весь соревновательный период можно разделить на ряд мезоциклов. Количество мезоциклов равно количеству соревнований. Каждый соревновательный мезоцикл включает в себя один подводящий и один соревновательный микроцикл; или один подводящий, один соревновательный и один восстановительный микроцикл.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. 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 спортсмена 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.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, профилактическое лечение 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 одной до четырех 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 годового цикла 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 настроиться 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 от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных прыгунов в воду 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 в воду 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** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма прыгуна в воду, 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

годовом 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 в воду, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов в воду 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 прыгунов в воду.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Формы занятий по прыжкам в воду определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

**Практические занятия** могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), по степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные (интегральные)).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики избранного вида спорта, развивается и совершенствуется общая и специальная физическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

**Соревновательные занятия** применяются для формирования у прыгунов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия, дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

## **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

### **Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:**

- допускать к занятиям по прыжкам в воду только с разрешения врача
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину
- перед любым занятием на воде или в зале необходима разминка
- не входить в воду до начала занятий, без тренера. Прыжки можно выполнять только тогда, когда на бортике бассейна находится тренер.
- выполнять прыжки только по команде тренера
- не мешать другому выполнять прыжок; не смотреть в глаза спортсмену, стоящему в исходном положении, не разговаривать с ним, не подавать сбивающих сигналов.
- строго соблюдать путь выплывания после выполнения прыжка
- во время проверки исходной плавательной подготовленности в воде должно находиться не более одного занимающегося
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ)
- место для прыжков, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности

### **Тренерам необходимо помнить следующие правила проведения занятий:**

- Соблюдать методическую последовательность обучения
- При разучивании упражнений строго следовать принципам систематичности, последовательности, доступности
- Правильно организовывать занимающихся
- Тщательно готовить места занятий
- При занятии в зале проверять исправность инвентаря, лишний инвентарь убирать.
- Проводить разминку перед каждым занятием
- Осуществлять страховку занимающихся и оказывать помощь при выполнении новых и сложных упражнений.

## **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.**

### **Общие требования безопасности:**

- К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения
- При проведении спортивных соревнований должна быть арендована машина скорой помощи, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом главному судье соревнований.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и правила личной гигиены

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований

- О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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 для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов).

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.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки в воду определяются в Программе при:

- составлении планов;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Многолетняя предспортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к 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 наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
  - учет закономерностей возрастного и полового развития;
  - постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.
  - Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.
- Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных прыгунов в воду по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (НП).**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально 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;
- обучение основам техники прыжков в воду и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие 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.

#### **Задачи тренировочного этапа (ТГ):**

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники прыжков в воду;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие силовых возможностей;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- концу этапа - определение предрасположенности к спортивным снарядам (трамплин, вышка)
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Переход на спортивную подготовку для достижения наивысших результатов

### **Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (бчасов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	10	8	8	10	8	10	9	15	12	12	12	122
Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	10	8	10	7	8	4	4	4	90
Техническая подготовка	8	10	8	5	7	6	6	6	5	6	8	8	82
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				2	3	1	3	1	1	1			12

Участие в соревнованиях				1		1	1	1	1	1			6
<b>Всего часов</b>	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	<b>312</b>

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2-3 года  
(9 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	15	12	12	15	12	15	8	10	8	9	12	140
Специальная физическая подготовка	12	15	12	12	15	12	15	8	10	8	9	12	140
Техническая подготовка	12	12	10	8	15	9	12	17	22	18	17	12	164
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	1	3		2	2	2	2	1	1		16
Участие в соревнованиях		1	1	1		1	1	1	1	1			8
<b>Всего часов</b>	36	45	36	36	45	36	45	35	45	36	36	36	<b>468</b>

**Примерное распределение часов для тренировочного этапа 1-2 года  
(12 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	15	12	12	15	12	15	12	15	12	12	12	156
Специальная физическая подготовка	12	20	15	12	15	12	15	12	15	12	12	16	168
Техническая подготовка	20	25	20	20	25	20	25	20	25	18	16	16	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3		1	2	4	2	3	3	2	3	5	4	32
Участие в соревнованиях	1			2	1	2	2	1	3	3	3		18
<b>Всего часов</b>	48	60	48	48	60	48	60	48	60	48	48	48	<b>624</b>

**Примерное распределение часов для тренировочного этапа 3-5 года  
(18 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	12	9	10	13	10	123	10	13	10	10	11	130
Специальная физическая подготовка	24	30	36	25	32	25	32	25	33	26	26	26	330



Техническая подготовка	31	40	30	31	37	31	39	31	37	30	20	29	396
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	52
Участие в соревнованиях	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	28
<b>Всего часов</b>	72	90	72	72	90	72	90	72	90	72	72	72	<b>936</b>

### 3.4. Программный материал для практических занятий

**Общая физическая подготовка** направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта 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 спортсменов, 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.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - атлета.

#### 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 сухом трамплине
- прыжки на батуте
- хореография

#### 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.

#### Примеры специальных упражнений для прыгуна:

- принятие правильных положений тела в воздухе - стоя, прямые руки отвести вперед-вверх-в стороны, одновременно отводя одну ногу (правую, левую) назад на носок, голова откинута назад, принять положение прогнувшись;

- глубокий присед - обхватить руками голени, голова опущена на грудь, принять положение группировки, резко выпрямиться, прямые руки соединить над головой, голову зажать между ними - согнуться вперед, коснуться пальцами носков ног, колени прямые; принять положение согнувшись - резко выпрямиться;
- исходное положение - лежа на полу на спине, ноги вместе, руки вдоль тела - согнуть ноги в коленях, руками обхватить голени, сгруппироваться, затем четко выпрямить ноги, а руки пронести через стороны за голову и соединить, держа выпрямленными и соединенными на расстоянии 10 см от пола; упражнение повторить несколько раз;
- исходное положение стоя - ноги вместе, руки параллельно вытянуты вверх - повернуть туловище влево, затем сделать наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги, принять исходное положение; повторить упражнение в другую сторону;
- исходное положение - ноги вместе, руки опущены вдоль тела - сгибая левую ногу в колене, отвести ее назад, обхватив руками подъем ноги, сильно подтянуть пятку к ягодичным мышцам; упражнение повторить несколько раз, а затем и другой ногой;
- опереться руками о стену, вытянутую левую ногу сильно отвести назад, чтобы носком она касалась пола, сгибая в колене другую ногу и делая пружинящие наклоны, опуститься на пятку левой ноги; повторить упражнение несколько раз, меняя ноги;
- исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вытянуты параллельно вверх, ладони обращены внутрь, - сделать несколько пружинящих наклонов вправо и влево; делать их нужно как можно более глубокими, руки держать вытянутыми, колени не сгибать;
- исходное положение - встать на колени, держа ноги вместе, сесть на пятки, подъем ног прижат к полу, носки вытянуты - сделать несколько пружинящих наклонов назад.

### **Примеры акробатических упражнений:**

Упражнения выполняются со страховкой.

- Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.
- Мост из положения лежа на спине.
- Полушпагат. Стойка на лопатках.
- 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.
- кувырок вперед, подготовкой к которому является приседание с захватами руками голеней; Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.
- в упоре присев, не отрывая рук от пола,- разгибание и сгибание ног в коленях;
- лежа на спине - сгибание ног в коленях, прижимая их к груди;
- лежа на спине - закидывание прямых ног за голову до касания пола носками;
- лежа на спине - перекаты вперед и назад в группировке;
- из приседа, захватив ноги руками, кувырок через голову вперед;
- стойка на руках;
- подготовительные упражнения к подъему разгибом из положения лежа на спине: махом ногами вперед сесть; пружинящее приседание; из положения лежа на спине - махом ногами выйти в положение "мост" с опорой на руки; прыжки вверх с приземлением в широкую стойку;
- переворот;
- подготовительные упражнения к переворотам: из упора присев с отставленной назад ногой - прыжком менять ноги; из упора присев - взмахом руками вверх встать на носки, прогнувшись, и снова в упор присев; из основной стойки - мах ногой назад с взмахом руками вверх, прогнуться; прыжок вверх с приземлением на одну ногу, другую выставить вперед; подскоки на носках, ноги врозь, руки через стороны вверх и вниз;
- прыжки;

- подготовительные упражнения к прыжкам: прыжок вверх с сгибанием ног в коленях и тазобедренных суставах; прыжок вверх с поворотом на 90-180-360 градусов;
- прыжок вверх, принять группировку одной ногой (подготовка к обороту вперед и обороту назад).

### **Примеры упражнений для развития гибкости.**

- исходное положение - держась за спинку стула - махи ногой вперед, назад, в стороны; выполняют это упражнение по очереди вначале левой, а затем правой ногой;
- исходное положение - положив одну ногу на спинку стула, обхватить ее руками - наклоняться, приближаясь к ноге (в колене не сгибать); постепенно пытаться касаться головой колена; следить, чтобы опорная нога была вытянута;
- исходное положение - взяться прямыми руками за спинку стула, ноги поставить на ширину плеч - сделать несколько пружинящих прогибаний спины;
- исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки опущены вдоль тела - наклониться вперед, пальцами касаясь пола; затем постараться достать пол ладонями, колени при наклоне прямые;
- сделать четыре пружинящих наклона, принять исходное положение; упражнение повторить несколько раз;
- исходное положение - ноги поставить шире плеч - наклониться вперед, достать руками пол, затем пружинящими наклонами перенести вес тела с правой ноги на левую, и наоборот.

### **Примеры упражнений на растягивание:**

- выпад вперед - пружинящие движения с наклонами вперед, упираясь руками в колено;
- стоя взявшись за ступню - подтягивание голени к бедру до полного сгибания;
- сидя на пятках - одну ногу вытянуть вперед, взяться за носок и наклонить туловище вперед;
- высоко сгибать согнутую в колене ногу, прижимая бедра к груди;
- стоя на коленях руки на поясе - отклонение туловища и бедер назад.

### **Примеры подготовительных упражнений 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.

### **Примеры упражнения на расслабление:**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьям 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.

### **Развитие силы:**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический)
- изотонический
- изокинетический
- метод переменных сопротивлений

#### Изометрический режим

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе прыжка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

#### Изотонический режим

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку. „ Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется прыгунами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой

режим активизирует регулятор-ную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

### **Изокинетический режим**

Режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

### **Режим переменных сопротивлений**

Используются тренажеры, напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

### **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.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжки в воду в зависимости от исходного положения и направления вращения тела вокруг поперечной и продольной оси в полете подразделяются на классы:

1 класс – прыжки, выполняемые из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси

2 класс – прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси

3 класс - прыжки, выполняемые из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси

4 класс - прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси

5 класс – прыжки с винтами. Винтовые вращения выполняются вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси

6 класс – прыжки со стойки на руках. Этот класс прыжков исполняется только с вышки.

Вращение тела в воздухе можно в положениях прогнувшись, согнувшись, группировки. Тренировка прыгуна в воду связана с многократными подъемами на вышку и трамплин, выполнением, выполнением сложных прыжков, требующих физических и эмоциональных напряжений, погружением в воду (нырянием) и плаванием. Кроме того тренировка прыгуна включает в себя продолжительные занятия в зале акробатикой, прыжками на батуте, совершенствованием техники прыжков на «сухом» трамплине в поролоновую яму. Все это предъявляет повышенные требования к функциональной деятельности организма спортсмена, в первую очередь к двигательному аппарату, нервной системе и органам чувств. Физическая нагрузка спортсмена при выполнении прыжков в воду определяется несколькими факторами: движениями спортсмена, выполняющего прыжок, продолжительностью тренировочного занятия или соревнований, эмоциональным напряжением, связанным с преодолением страха, возникающего при выполнении прыжков повышенной трудности.

Начальный этап подготовки предусматривает освоение следующих прыжков: соскоки из передней и задней стойки, спадов вперед и назад и учебных полуобороты.

### **Обучение прыжкам в воду осуществляется с помощью учебных прыжков:**

- Соскоки – прыжки, которые выполняются без вращения тела кругом поперечной оси. Соскоки помогают изучать и совершенствовать технику отталкивания от опоры, контролировать движения ног и

рук при отталкивании, улучшать постановку корпуса, а также тренироваться принимать некоторые типы положений, в частности положение «группировка».

- Спады – это прыжки с трамплина в воду, причем с трамплинов разной величины. Выполняется этот тип прыжка без отталкивания от опоры, зато с вращением тела на 180° кругом поперечной оси. Спады позволяют изучать и тренировать погружение в воду вниз головой после выполнения вращений тела.
- Седы – выполняются, как правило, с невысоких трамплинов или вовсе с бортика бассейна. Этот тип прыжков применяется с целью изучения техники полуоборотов II и III классов.
- Кувырки – прыжки в воду из положения полуприседа или низкого приседа. Выполняются кувырки с вращением тела кругом поперечной оси больше чем на 180°.
- Учебные полуобороты – выполняются с отталкиванием от опоры с вращением тела не больше 180° вокруг поперечной оси.

Также к учебным прыжкам относятся прыжки, которым присуща неполная координация движений руками при выполнении отталкивания от опоры.

Обучение спортивным прыжкам делится на наземную подготовку и непосредственное освоение изучаемых прыжков на воде. При выполнении прыжков непосредственно на воде воспитываются тонкое чувство высоты и совершенствуется фаза погружения в воду вниз головой.

Наземная подготовка включает 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); также используются: 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 наклонам вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись; перекааты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; длинный кувырок вперед; кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед; кувырок назад из седа; стойка на голове, руках; переворот в сторону, вперед; сальто вперед, назад. Часто используются 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.** Изучение упражнений на батуте (качи руки вверх, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать. с коленей  $\frac{3}{4}$  оборота вперед на спину; с коленей сальто вперед в сед в группировке; с ног сальто вперед в сед в группировке; с ног сальто вперед на спину, с ног сальто вперед на ноги; то же с движениями рук) и осваивание более сложных комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

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

**Упражнения на «сухом» трамплине.** «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега-наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны. 18 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.

### **3.5. Техническая подготовка**

Техническая подготовка имеет первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники прыжков программы, подготовки сложных прыжков. 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 спортивных результатов.

**Группа начальной подготовки 1 года обучения:** (требования к исполнению прыжков )

1. Солдатик вперед - с входом в воду двумя ногами вертикально.
2. Солдатик назад - с входом в воду двумя ногами вертикально. Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

**Батут:** 1. Качи руки вверх, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать.

**Группа начальной подготовки 2-3 года обучения:**

Трамплин 1 метр - 5 прыжков: 1. Солдатик вперед согнувшись. 2. Солдатик назад. 3. 101 С/В. 4. 401 С/В  
5. Спад 201

Трамплин 3 метра - солдатики вперед, назад, спад вперед.

Изучение винтовых прыжков начинается с выполнения упражнений на батуте 1. Упражнения для освоения винтовых прыжков на батуте:

Подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; комбинации их 2-3 элементов

Подскоки – сед, из седа встать с поворотом на 180 и 360 градусов

Подскоки – сед, из седа поворот на 180 и 360 градусов в сед



Подскоки – приход на колени, с коленей встать на ноги с поворотом на 180 градусов

Подскоки – приход на колени, с коленей подскок с поворотом на 180 градусов в сед

1\4 оборота назад на спину – со спины 1\4 оборота вперед на ноги с поворотом на 180-360градусов

1\4 оборота вперед на живот – с живота поворот на 180 градусов на спину или 360 градусов на живот.

В дальнейшем начинается обучение спортивным прыжкам 1-5 классов и начинается с освоения полуоборотов и оборотов.

**Для освоения прыжков 1 класса:** в зале осваиваются следующие упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине сначала из передней стойки, затем с задней:

1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с места.

1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места.

1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места.

1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с подскока.

1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с подскока.

1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.

Освоение более сложных прыжков с винтами нужно начинать с освоения в зале акробатических упражнений – кувырков, каскадов(полет-кувырок), переворотов.

**На батуте:**

С коленей 3\4 оборота вперед на спину

С коленей сальто вперед в сед в группировке.

С ног сальто вперед в сед в группировке.

С ног сальто вперед на спину.

С ног сальто вперед на ноги.

То же с движениями рук.

Затем те же упражнения с сухого трамплина и затем переходят на освоение прыжков на воде.

**Для освоения прыжков 2-3 классов:** в зале осваиваются упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине : отталкивание с задней стойки и спады назад

На батуте -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись и прогнувшись.

На сухом трамплине -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись.

На воде – соскоки в сед из задней стойки с борта бассейна.

**Для освоения прыжков 4класса необходимо освоить в зале :**

1\4 оборота назад в группировке с места.

1\4 оборота назад согнувшись с места.

1\4 оборота назад прогнувшись с места.

1\4 оборота назад в группировке с подскока.

1\4 оборота назад согнувшись с подскока.

1\4 оборота назад прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.

**Группы учебно-тренировочные:**

**Для освоения винтовых прыжков 5класс необходимо освоить в зале :**

**Батут:**

1. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто вперед согнувшись на спину

2. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх.

3. С темповых подскоков прыжок на колени 3\4 сальто вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх, только после прихода на живот выполнять еще поворот на 180градусов на спину.

4. С темповых подскоков прыжок на колени  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись на спину, только после прихода на сетку в отскок выполняется винт (поворот на 360 градусов)
5. С темповых подскоков прыжок на колени и  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись с полувинтом на живот
6. С темповых подскоков прыжок на колени и  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись с полувинтом на живот и полувинтом после отскока от сетки
7. С темповых подскоков прыжок на колени и  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись с винтом на спину

Сухой трамплин:

1. Сальто вперед согнувшись, руки в стороны,
2.  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись на спину или в сед, то же с винтом и далее с двумя винтами и с тремя винтами

Далее вода – с 1-метрового трамплина, после освоения винтовые прыжки с 3-метрового трамплина

**Для освоения винтовых прыжков с вращением назад необходимо освоить в зале (все упражнения выполняются сначала с места, а затем с темповых подскоков, в обе стороны):**

1. с места  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись на спину, руки вверх
2. с места  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись на спину, в отскок с полувинтом на живот, . руки вверх
3. с места  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись с полувинтом на живот, руки вверх
4.  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись на спину и  $1\frac{1}{2}$  оборота назад на живот
5.  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись на спину -  $1\frac{1}{2}$  оборота назад на живот и полвинта на спину
6.  $1\frac{1}{4}$  оборота назад выпрямившись на спину -  $1\frac{1}{2}$  оборота назад на живот с полвинтом на спину
7.  $7.3\frac{1}{4}$  сальто назад выпрямившись на живот
8.  $3\frac{1}{4}$  сальто назад выпрямившись на живот и полвинта на спину
9.  $3\frac{1}{4}$  сальто назад выпрямившись на живот с полувинтом на спину
10. 10. сальто назад выпрямившись руки вверх
11. сальто назад выпрямившись с полувинтом

### 3.6. Психологическая подготовка

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося прыжками в воду на различных этапах предсортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика».

Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности, становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям.

Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности и по сути:

- Разработка основного содержания предсорновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсорновательные дни.
- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период сорновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного

мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки

- Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки юных спортсменов

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств: нравственных; волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами психологической подготовки спортсменов являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки сходны с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части урока рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики, и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части урока совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в уроке зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного урока.

В тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Тренировка прыгунов в воду связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Для преодоления этих трудностей тренеры используют беседы, убеждения, педагогические внушения.

Широко известен целый ряд приёмов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировки и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями или перед выполнением нового сложного прыжка отнимает значительно больше энергии, чем само выступление в соревнованиях или прыжок. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом, или перед другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, т.е. внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия.

Состоянием спортсмена тренер может управлять и с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетён, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление.

В случае неблагоприятного состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетённом (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Кроме того, для прыгунов в воду известен ряд специальных простых приёмов приведения спортсменов в оптимальное состояние. Это разминка перед прыжком, согревание под горячим душем, а затем ныряние в бассейн с прохладной водой.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть как групповой так и индивидуальной.

### **3.7. Восстановительные средства в предспортивной подготовке**

Многолетняя предспортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### **Педагогические средства восстановления:**

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;  
рациональное построение тренировочного занятия;  
постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;  
разнообразии средств и методов тренировки;  
переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;  
чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;  
изменение пауз отдыха, их продолжительности;  
оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;  
оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;  
оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;  
упражнения для активного отдыха и расслабления;  
дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

1. создание положительного эмоционального фона тренировки;
2. переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
3. внушение;
4. психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### **Гигиенические средства:**

1. водные процедуры закаливающего характера;
2. душ, теплые ванны;
3. прогулки на свежем воздухе;

4. рациональные режимы дня и сна, питания;
5. витаминизация;
6. тренировки в благоприятное время суток;

#### **Физиотерапевтические средства:**

душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

• и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

ванны хвойные, жемчужные, солевые;

• бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

ультрафиолетовое облучение;

аэризация, кислородотерапия;

массаж.

### **3.8 Система контроля и зачетные требования.**

Содержание комплексного контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

В системе подготовки спортсменов педагогический контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

#### **Содержание педагогического контроля включает:**

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.
- организационно-методическая концепция педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:
  - комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
  - совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами педагогического контроля;
  - строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов педагогического контроля в подготовке юных спортсменов сводиться к основным положениям:

- унификация методов педагогического контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы педагогического контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
  - а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
  - б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

1. ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
2. установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
3. учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

1. состояние спортивного сооружения;
2. качество спортивного инвентаря и оборудования;
3. спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания по мере необходимости.

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

<b>1 Координация</b>	
Челночный бег 3x10м (не более 10,с)	Обязательное выполнение
<b>2 Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Обязательное выполнение
<b>3 Выносливость</b>	
Плавание 100 метров (не более 4 мин)	Обязательное выполнение
<b>4 Гибкость</b>	
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
<b>5. Акробатика</b>	
Два кувырка вперед	10 баллов
Два кувырка назад	10 баллов
<b>6. Батут</b>	
10 качей с махом руками	10 баллов
Сед-1/4 на живот	10 баллов
Сед-поворот-сед	10 баллов
<b>7. Сухой трамплин</b>	
100	10 баллов
200	10 баллов
<b>8. Скоростно-силовая подготовленность</b>	
Прыжок в длину с места (девушки не менее 105см, юноши-115см)	Обязательное выполнение
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Обязательное выполнение
<b>9. Стойка</b>	
Выход в стойку на руках любым способом у стены 5р. 1 выход - 2 балла	10 баллов

### Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года

<b>1 Координация</b>	
Челночный бег 3x10м (не более 10,с)	Обязательное выполнение
<b>2 Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Обязательное выполнение
<b>3 Выносливость</b>	
Плавание 100 метров (не более 4 мин)	Обязательное выполнение
<b>4 Гибкость</b>	
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
<b>5. Акробатика</b>	
Два колеса вправо	10 баллов
Два колеса влево	10 баллов
<b>6. Батут</b>	
201 С	10 баллов
102 С	10 баллов
Сед-винт-сед	10 баллов

<b>7. Сухой трамплин</b>	
100 С	10 баллов
200 С	10 баллов
<b>8. Скоростно-силовая подготовленность</b>	
Прыжок в длину с места (девушки не менее 105см, юноши-115см)	Обязательное выполнение
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Обязательное выполнение
<b>9. Стойка</b>	
Выход в стойку силой стены 5р. 1 выход - 2 балла	10 баллов

### Контрольные нормативы для зачисления в тренировочные группы 1-го-года обучения

<b>1 Координация</b>	
Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Обязательное выполнение
<b>2 Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Обязательное выполнение
<b>3. Скоростно-силовая подготовленность</b>	
Прыжок в длину с места (девушки не менее 115см, юноши-130см)	Обязательное выполнение
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз )	Обязательное выполнение
<b>4 Выносливость</b>	
Плавание 200 метров (не более 3м20с юноши, 3м40с девушки)	Обязательное выполнение
<b>5 Гибкость</b>	
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
<b>6. Акробатика</b>	
Два колеса вправо	10 баллов
Два колеса влево	10 баллов
<b>7. Батут</b>	
201 С	10 баллов
102 С	10 баллов
Сед-винт-сед	10 баллов
<b>8. Сухой трамплин</b>	
100 С	10 баллов
200 С	10 баллов
<b>9. Стойки</b>	
Выход в стойку силой стены 5р. 1 выход - 2 балла	10 баллов

### Контрольные нормативы для зачисления в тренировочные группы 2-го-года обучения

<b>1 Координация</b>	
Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Обязательное выполнение
<b>2 Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз юноши ,10 раз-девушки)	Обязательное выполнение
<b>3. Скоростно-силовая подготовленность</b>	
Прыжок в длину с места (девушки не менее 115см, юноши-130см)	Обязательное выполнение
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Обязательное выполнение



<b>4 Выносливость</b>	
Плавание 200 метров (не более 3м20с юноши, 3м40с девушки)	Обязательное выполнение
<b>5 Гибкость</b>	
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
<b>6. Акробатика</b>	
Переворот вперед	10 баллов
Переворот назад	10 баллов
<b>7. Батут</b>	
102	10 баллов
202	10 баллов
Темп для разучивания винтов ( по усмотрению тренера)	10 баллов
<b>8. Сухой трамплин</b>	
1 или 4 кл (102 или 402)	10 баллов
2 или 3 кл. (201или 301)	10 баллов
<b>9. Стойки</b>	
5 стоек – фиксация 3 секунды 2 балла каждая	10 баллов

### Контрольные нормативы для зачисления в тренировочные группы 3-го 5-го обучения

<b>1 Координация</b>	
Челночный бег 3х10м (не более 9,5с)	Обязательное выполнение
<b>2 Сила</b>	
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз юноши ,10 раз-девушки)	Обязательное выполнение
<b>3. Скоростно-силовая подготовленность</b>	
Прыжок в длину с места (девушки не менее 115см, юноши-130см)	Обязательное выполнение
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Обязательное выполнение
<b>4 Выносливость</b>	
Плавание 200 метров (не более 3м20с юноши, 3м40с девушки)	Обязательное выполнение
<b>5 Гибкость</b>	
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Обязательное выполнение
<b>6. Акробатика</b>	
Темповой переворот вперед	10 баллов
Рондат	10 баллов
<b>7. Батут</b>	
104	10 баллов
203	10 баллов
Винтовой прыжок	10 баллов
<b>8. Сухой трамплин</b>	
402	10 баллов
302	10 баллов
<b>9. Стойки</b>	
5 стоек – фиксация 3 секунды 2 балла каждая	10 баллов

### Баллы прыжка в длину

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
---------------------------	--------------------

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

#### Уточнение к положению о контрольно-переводных нормативов

1. **Все контрольно-переводные нормативы**, принимаемые судейской бригадой в спортивном специализированном зале, разработаны с учетом возрастных особенностей спортсменов и этапов подготовки.
2. **Все специальные технические нормативы**, прописанные в пункте 1,2,3 оцениваются в соответствии с утверждёнными правилами по прыжкам в воду по 10 бальной системе. Максимальный балл при оценивании упражнений равен 10. Судейская бригада должна выставить оценку от 0 до 10 баллов за прыжок в соответствии со своим общим впечатлением по следующим критериям:

**Отличный 10 баллов**

**Очень хороший 8,5-9,5 баллов**

**Хороший 7,0-8,0 баллов**

**Удовлетворительный 5,0-6,5 баллов**

**Несовершенный 2,5-4,5 балла**

**Неудовлетворительный 0,5-2,0**

**Полностью неудавшийся 0 баллов**

При судействе прыжка судья не должен руководствоваться никакими другими факторами помимо техники и исполнения прыжка. Прыжок должен оцениваться без учета выхода на стартовое положение.

Моментами, которые должны учитываться при составлении общего впечатления о прыжке, должны быть техника и изящество:

-стартового положения и подхода;

-отталкивания;

-полета;

-приземление.

Если прыжок выполнен в положении, явно отличном от «заявленного», то прыжок будет считаться неудовлетворительным. Судейские оценки за такой прыжок должны быть максимум 2 балла.

Если прыжок выполнен частично не в том положении, как заявлено. То судьи должны по своему усмотрению оценить его из 4,5 баллов

Если прыжок не выполнен в положении – прямо (А), согнувшись (В), в группировке (С) или в свободном положении (Д), то судьи должны снизить оценку по своему усмотрению от 0,5 до 2 баллов.

Если судья считает, что был выполнен прыжок другого номера, то он может присудить оценку 0 баллов, невзирая на то, что рефери не объявил прыжок неудавшимся.

Если стартовое положение не будет свободным и естественным, то каждый судья по своему усмотрению должен вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов.

Стартовое положение в прыжках из положения с места должно приниматься, когда прыгун становится на край трамплина или платформы. Тело должно быть прямое, голова выпрямлена, а руки прямые в любом положении. Выполняя прыжок из положения стоя, прыгун не должен подпрыгивать (вороний подскок) на трамплине или платформе перед отталкиванием. В этом случае судья должен по своему усмотрению вычесть из оценки от 0,5 до 2 баллов. При выполнении отталкивания от батута допускается раскачивание от 1 до 3 раз.

Если в прыжках со стойки на руках устойчивое равновесие в прямом вертикальном положении не зафиксировано, то каждый судья по своему усмотрению должен вычесть из оценки от 0,5 до 2 баллов.

При выполнении прыжка с разбега либо с трамплина, либо с платформы подход должен быть плавным, эстетически приятными и в прямом направлении до конца трамплина или платформы с последним шагом с одной ноги.

Если разбег не будет плавным, эстетически приятным, или не будет в направлении до конца трамплина, то каждый судья по своему усмотрению должен вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов.

Если последний шаг не делается с одной ноги, то рефери должен объявить прыжок неудавшимся.

При выполнении прыжка с трамплина отталкивание должно быть четким, высоким и уверенным.

Если отталкивание выполнялось не четко, не высоко и не уверенно и не с конца трамплина или платформы, то каждый судья по своему усмотрению должен вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов. В прыжках с винтами вкручивание в винты не должно быть явно выполнено с трамплина или платформы, то каждый судья по своему усмотрению должен вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов.

### **Положение тела**

#### **Прямое (А)**

В прямом положении тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Ступни должны быть вместе, а носки оттянуты. Положение рук по желанию прыгуна.

Во всех прыжках «летом» прямое положение должно быть явно показано, и такое положение должно быть принято при отталкивании или после одного оборота. Если положение не показывается, по крайней мере, за одну четверть оборота (90 градусов) в прыжках с одним оборотом и по крайней мере, за одну половину оборота (180 градусов) в прыжках с более чем одним оборотом, то судьи не должны ставить оценку выше 4,5 баллов.

#### **Согнувшись (В)**

В положении согнувшись, тело должно быть, согнуто в бедрах, однако ноги должны быть прямыми в коленях, ступни должны быть вместе, а носки оттянуты, положение рук – по выбору спортсмена.

В прыжках согнувшись с винтами положение согнувшись должно быть четким. Если этого не будет, то каждый судья должен по своему усмотрению вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов

#### **В группировке (С)**

В положении в группировке тело должно быть сгруппировано, согнуто в коленях, ступни вместе. Руки должны быть на нижней части ног, а носки оттянуты. В прыжках в группировке положение «группировка» должно быть четко зафиксировано. Если этого не будет, то каждый судья должен по своему усмотрению вычесть из своей оценки от 0,5 до 2 баллов.

#### **Свободное (Д)**

В свободном положении тело свободно, однако ноги должны быть вместе, а носки оттянуты.

3. **Оценивание тестов:** прыжок в длину и наклон со скамьи производится согласно приложению.
4. **Тесты на силовые способности** оцениваются по 10 бальной системе. Спортсмен должен выполнить тест 10 раз. Засчитываются попытки выполненные с правильным техническим исполнением упражнения.

#### **Подтягивание на перекладине**

Исходное положение: Вис на перекладине на прямых руках с хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Выполнение сгибания рук в локтевых суставах до положения, чтобы подбородок был выше перекладины. Упражнение делается с прямыми неподвижными ногами. Положение «подбородок над перекладиной» необходимо зафиксировать на 1 секунду. Вернуться в исходное положение разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется также. Не допускаются большие паузы между подходами, более 5 секунд.

#### **Поднимание ног на гимнастической стенке**

Исходное положение: Вис на спиной на гимнастической стенке на прямых руках с хватом сверху, ноги вместе. Выполнение поднятие прямых ног с оттянутыми носками до касания ногами верхней рейки над головой. При выполнении упражнения не допускается разведение ног, сгибание ног и рук. Упражнение выполняется в одном темпе. После касания прямыми ногами рейки над головой, опустить прямые ноги до исходного положения до угла в тазобедренных суставах 180 градусов. Не допускаются большие паузы между подходами, более 5 секунд.

5. **Тесты на выполнение стоек** оцениваются по 10 бальной системе. Спортсмен должен выполнить тест 5 раз. Засчитываются попытка, которая выполнена с правильным техническим исполнением упражнения. За правильное выполнение стойки засчитывается спортсмену 2 балла.

Правильным выполнением стойки на руках считается, устойчивое равновесие в прямом вертикальном положении. Стойка должна быть зафиксирована на 3 секунд. Техника подъема ног для выхода в стойку не оценивается (или углом, или через стороны). Спортсмен выполняет выход в стойку удобным для себя способом.

6. **Выполнение теста на шпагаты** оценивается по 10 бальной системе. Выполняются 3 шпагата (2 продольных, 1 поперечный). Для оценивания шпагата, спортсмен должен сесть в положение шпагата до касания бедер пола. При принятии положения руки должны быть подняты в стороны для фиксирования шпагатов. Оценка снимается за неправильное выполнения упражнения:

0 Баллов - Бедра не касаются пола

10 баллов бедра касаются пола, спортсмен не разворачивает корпус, носки оттянуты, руки подняты в стороны, положение зафиксировано.

**При выставлении итоговой** оценки за шпагаты, в зачет идет средняя оценка всех 3 шпагатов.

## **4. Условия реализации программ предспортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.**

### **4.1. Требование к кадрам организации**

Требование к кадрам организации, осуществляющей предспортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную 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 высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- 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 (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

#### 4.2. Требования к материально-технической базе

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

1. наличие прыжкового бассейна;
2. наличие специализированного зала для прыжков в воду, батутного зала
3. наличие тренировочных спортивных залов;
4. наличие тренажерного зала;
5. наличие раздевалок, душевых;
6. наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
7. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

#### 5.1. Список литературных источников.

Для тренеров и спортсменов необходимый при прохождении спортивной подготовки:

1. Базовые требования по предспортивной подготовке по виду спорта прыжки в воду
2. **Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
3. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.**, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
4. **Федеральный закон** Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
5. **Рогозкин В.А.**, Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
6. **Акимова Л.Н.**, Психология спорта, Одесса, 2004
7. **Гороховский Л.З.** – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
8. **Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С.** Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
9. **Матвеев Л.П.** Основы спортивной тренировки. ФИС 1977.
10. **Дубровский В.И.** Реабилитация в спорте. М. ФИС, 1977
11. **Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов Вузов физического воспитания и спорта. Киев 1997.
12. **Прыжки в воду.** Правила соревнований. С.Петербург 1998.

13. **Тишина Л.Н., Пейсахов М.М.** Психологические и психолого- физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
14. **Распопова Е.А.** Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. М. 2000.
15. **Алексеев А.В.** Себя преодолеть! М.ФИС 1985.
16. **Алексеев А.М.** Система АГИМ. М. 1995.
17. **Вяткин Б.А.** Роль темперамента в спортивной деятельности. М. ФИС
18. **Распопова Е.А.** Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов, как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжкам в воду / Физическая культура :воспитание, образование, тренировка 2005г. №4/

## **5.2. Перечень интернет ресурсов**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> \ Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
4. Электронный ресурс <http://www.divingpenza.ru> Всероссийская федерация прыжков в воду
5. Электронный ресурс <http://piterdive.ru> федерация прыжков в воду Санкт-Петербурга