

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО
с учетом мнения
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
протокол № 4 от 28.12.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
Ю.Г. Феленко
Приказ № 119-24 от 28.12.2024



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «прыжки в
воду»**

Программа разработана на основании:

Распоряжения Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту № 1146-р от 14.11.2024 и изменениями 1213-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Срок реализации программы на уровнях:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года (7-10 лет)

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна

Титович Анна Сергеевна

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to be the name of one of the authors mentioned in the text.

Санкт-Петербург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы	7
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы.	8
2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)	8
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3. Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы	30
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	31
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки	31
4.2. Учебно-тематический материал Программы	46
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	47
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	48
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	48
6.2. Кадровые условия реализации Программы	48
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	49
Приложение 1 Перечень нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительных этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «прыжки в воду»	52
Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительных этап базового уровня второго-третьего года обучения по виду спорта «прыжки в воду»	56
Приложение 3 Годовой учебно-тренировочный план	60
Приложение 4 Календарный план воспитательной работы	62

Приложение 5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	66
Приложение 6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	67
Приложение 7 Учебно-тематический план	69
Приложение 8 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения подготовки	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «прыжки в воду» предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «прыжки в воду» с учетом базовых требований по виду спорта «прыжки в воду», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от №1146-р от 14.11.2024 и изменениями в распоряжение № 1213-р от 29.11.2024, а также Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга». Программа разработана с учетом части 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная общеразвивающая программа;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- СОб- спортивно-оздоровительный этап базовый уровень;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- ТИ- терапевтическое использование;
- БАД- биологически активная добавка.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «прыжки в воду» (далее- Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71657 от 19 декабря 2022 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2016 № 1300 «О правилах вида спорта прыжки в воду» и внесенными изменениями в приказ № 621 от 05.08.2019;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту 376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» и внесенными изменениями № 1215-р от 29.11.2024;

- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту № 1146-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» и внесенными изменениями 1213-р от 29.11.2024.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по подготовке по прыжкам в воду с учетом базовых требований по виду спорта «прыжки в воду» и направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в таблице 1. В соответствии с порядком реализации спортивно-оздоровительного этапа, Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения при следующих условиях:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Таблица 1- Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	7	10	12-24

*возраст зачисления должен быть достигнут в текущем году.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 7 лет. На спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения зачисляются лица, желающие заниматься прыжками в воду, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго-третьего

года обучения обучающиеся должны успешно сдать перечень нормативов, согласно приложению 2 настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «прыжки в воду» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «прыжки в воду»

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Уровни подготовки	
	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5-6	6-8
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-4	До 4
Общее количество часов в год	До 312	До 416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «прыжки в воду» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:

2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется базовыми требованиями по виду спорта «прыжки в воду» в части касающихся возраста, количества и уровнем подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно- тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне - двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия. Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно–тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей уровню подготовки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

2.3.3. Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 1300 от 19.12.2016 «Об утверждении правил вида спорта «прыжки в воду» и внесенными изменениями от 05.08.2019 № 621, определены спортивные дисциплины в прыжках в воду, программы и требования к их выполнению. Соревнования по прыжкам в воду проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами ФИНА, представленных в таблице 3.

Таблица 3- Номер вида спорта – прыжки в воду и спортивных дисциплин по прыжкам 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 1 метр	039	001	1	8	1	1	Я
			трамплин 1 метр - синхронные прыжки	039	002	1	8	1	1	Н
			трамплин 3 метра	039	003	1	6	1	1	Я

		трамплин 3 метра - синхронные прыжки	039	004	1	6	1	1	Я
		трамплин 3 метра - синхронные прыжки, смешанные	039	011	1	8	1	1	Л
		вышка - выбор (5; 7,5; 10 метров)	039	005	1	8	1	1	Н
		вышка - выбор (5; 7,5; 10 метров) - синхронные прыжки	039	007	1	8	1	1	Я
		вышка 10 метров	039	006	1	6	1	1	Я
		вышка 10 метров - синхронные прыжки	039	008	1	6	1	1	Я
		вышка 10 метров - синхронные прыжки - смешанные	039	012	1	8	1	1	Л
		прыжки в открытый водоем	039	009	1	8	1	1	Л
		парные прыжки	039	010	1	8	1	1	Л

Согласно правилам вида спорта «прыжки в воду» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины
- Группа А юниоры и юниорки 16-18 лет;
- Группа В юниоры и юниорки 14-15 лет;
- Группа С юноши и девушки 12-13 лет;
- Группа D юноши и девушки 10-11 лет;
- Группа Е юноши и девушки 8-9 лет.

В спортивных дисциплинах возрастной категории без ограничения возраста (мужчины, женщины) допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации данной возрастной категории, предусмотренному Положением о соревнованиях.

Очередность прыжков определяется жеребьевкой перед каждым предварительными соревнованиями. Жеребьевка должна проводиться на техническом совещании перед началом предварительных соревнований. Если возможно, то следует проводить жеребьевку с использованием компьютера.

В полуфиналах прыгуны должны выступать в обратном порядке, определяемом по сумме баллов, набранных ими по итогам предварительных соревнований. В случае равенства баллов порядок прыжков должен определяться жеребьевкой между прыгунами, показавшими одинаковый результат.

В финальных соревнованиях, за исключением соревнований, где применяется турнирная система, прыгуны должны выступать в обратном порядке от своих мест,

определенных по набранным ими баллам в конце полуфинальных соревнований. В случае равенства баллов порядок выступления определяется жеребьевкой между прыгунами, показавшими одинаковый результат.

Если применяется турнирная система, прыгуны должны выступать во всех оставшихся сессиях соревнований в обратном порядке от занятых ими мест по набранной сумме баллов в конце предварительных соревнований. В случае равенства баллов очередность выступления должна определиться жеребьевкой между всеми прыгунами, показавшими одинаковый результат. Если равенство сохранится между прыгунами, занявшими последнее место. То оба прыгуна допускаются в тот же полуфинал.

В индивидуальных видах, прыгун, набравший наибольшую сумму баллов, объявляется победителем этого соревнования. Другие прыгуны распределяются по местам в соответствии с набранной ими суммой баллов.

В синхронных прыжках и командном виде, команда, набравшая наибольшую сумму баллов, объявляется победителем данного соревнования. Другие команды распределяются по местам в соответствии с набранными ими баллами.

Все соревнования в индивидуальных и синхронных прыжках в воду среди мужчин должны включать шесть (6) прыжков. Все соревнования в индивидуальных и синхронных прыжках в воду среди женщин должны включать пять (5) прыжков. Никакой прыжок не может быть повторен среди этих 6 или 5 прыжков. Прыжок одного номера должен считаться тем же прыжком.

Соревнования женщин на трамплине 1 метр и 3 метра должны включать пять прыжков из различных классов без ограничения по коэффициенту трудности (далее-КТ). Соревнования для мужчин на трамплине должны включать шесть (6) раундов прыжков из пяти (5) классов прыжков без ограничения по КТ, из которых один прыжок в шестом раунде может быть выбран из любого класса.

Соревнования на вышке должны включать для женщин – пять (5) прыжков, для мужчин – шесть (6) прыжков из различных классов без ограничения по КТ. На чемпионатах и Кубках России допускаются прыжки только с вышки 10 метров.

В синхронных прыжках принимают участие два спортсмена, прыгающие одновременно с трамплина или вышки. Соревнования оцениваются по тому, как эти два прыгуна выполняют свои прыжки индивидуально и как они, как команда, синхронизируют свои действия.

Каждое соревнование для женщин на трамплине 3 метра и вышке должно включать пять (5) раундов прыжков из пяти (5) различных классов. Два (2) раунда прыжков с предписанным КТ 2.0 для каждого прыжка, независимо от формулы, и три (3) раунда прыжков без ограничения по КТ. Все прыжки из передней стойки на трамплине должны выполняться с разбега.

Каждое соревнование для мужчин на трамплине 3 метра и вышке должно включать шесть (6) раундов прыжков из пяти (5) различных классов. Два (2) раунда прыжков с предписанным КТ 2.0 для каждого прыжка, независимо от формулы, и четыре (4) раунда прыжков без ограничения по КТ. В шестом раунде прыжок может быть выбран из любого класса. Все прыжки из передней стойки на трамплине должны выполняться с разбега.

В каждом раунде два прыгуна должны выполнять один и тот же прыжок (одинакового номера и в одном положении).

В соревнованиях «парные прыжки» принимают участие один мужчина и одна женщина. Каждое соревнование должно состоять из шести (6) различных прыжков из шести (6) различных классов. Два (2) прыжка с предписанным КТ 2.0 для каждого прыжка независимо от формулы и четырех (4) прыжков без ограничения КТ. Три (3) прыжка должны быть сделаны членом команды- женщиной, а три (3) другие прыжка- мужчиной. Каждый прыгун/прыгунья должен выполнить, по крайней мере, один (1) прыжок с трамплина 3 метра и один (1) прыжок с вышки 10 метров. Два прыжка с предписанным КТ 2.0 независимо от формулы могут быть выполнены в любое время с любой высоты каждым членом команды, один (1)- мужчиной и один (1) женщиной. Порядок прыжков командами определяется жребием. Которые выполняет в трех (3) раундах, следует друг за другом, и начинающихся любым из членов команды.

На Чемпионате и Кубке России и других всероссийских соревнованиях могут быть включены виды программ по синхронным прыжкам- смешанным. В соревнованиях принимают участие 2 спортсмена: один мужчина и одна женщина. Каждое соревнование в синхронных прыжках-смешанных на трамплине 3 метра и вышке 10 метров должны состоять из пяти (5) раундов прыжков из пяти (5) классов. Первые два раунда прыжков с предписанным КТ 2.0 независимо от формулы и три (3) раунда прыжков без ограничения по КТ.

При проведении Первенства России по прыжкам в воду во всех возрастных категориях каждый прыгун может принять участие в соревнованиях только в своей возрастной группе и должен выполнить перечень прыжков, как указано в его возрастной категории.

Каждый индивидуальный вид должен включать предварительные, полуфинальные, финальные соревнования, независимо от числа заявленных спортсменов.

Для возрастных категорий С, лучшие восемнадцать (18) спортсменов по итогам предварительной сессии принимают участие в полуфинальных соревнованиях, выполняя прыжки с ограничением КТ, по итогам предварительной и полуфинальной сессий, лучшие двенадцать (12) спортсменов принимают участие в финальных соревнованиях, выполняя только прыжки без ограничения по КТ. Для определения первых 12 победителей сумма баллов с ограниченным КТ по итогам полуфинальной сессии будет сохранена и добавлена к сумме баллов финальных соревнований. Прыгуны, занявшие места ниже 12-го, будут расставлены по итогам предварительных и полуфинальных соревнований.

Для возрастной категории D, лучшие двенадцать (12) спортсменов по итогам предварительной сессии принимают участие в финальных соревнованиях, выполняя только прыжки без ограничения по КТ. Для определения первых 12 победителей сумма баллов предварительной сессии добавляется к финальной сессии. Прыгуны, занявшие места ниже 12-го места, будут расставлены по итогам предварительных соревнований.

Для возрастной категории E, проводятся сразу финальные соревнования.

Группа С

Трамплин 1 м и 3 м – девушки

Эти соревнования включают восемь (8) различных прыжков: пять (5) прыжков, каждый из которых выбран из разных классов с общим КТ, не превышающим для трамплина 3 м = 9,5 и для трамплина 1 м = 9,0 и три (3) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Вышка (5 м; 7,5 м), Вышка 10 м – девушки

Эти соревнования включают семь (7) различных прыжков: четыре (4) прыжка, каждый из которых выбран из разных классов с общим КТ, не превышающим 7,6 и три (3) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов. Должны быть задействованы, по крайней мере, пять (5) классов.

Трамплин 1 м и 3 м – юноши

Эти соревнования включают девять (9) различных прыжков: пять (5) прыжков, каждый из которых выбран из разных классов с общим КТ, не превышающим для трамплина 3 м = 9,5 и для трамплина 1 м = 9,0 и четыре (4) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Вышка (5 м; 7,5 м), Вышка 10 м – юноши

Эти соревнования включают восемь (8) различных прыжков: четыре (4) прыжка, каждый из которых выбран из разных классов с общим КТ, не превышающим 7,6 и четыре (4) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов. Должны быть задействованы, по крайней мере, пять (5) разных классов.

Группа D

Трамплин 1 м и 3 м – девушки

Эти соревнования включают семь (7) различных прыжков: пять (5) прыжков, выбранных из разных классов, с общим КТ, не превышающим для трамплина 3 м = 9,5 для и для трамплина 1 м = 9,0 и два (2) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Вышка (5 м; 7,5 м) – девушки

Эти соревнования включают шесть (6) различных прыжков: четыре (4) прыжка, выбранных из разных классов с общим КТ, не превышающим 7,6 и два (2) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Трамплин 1 м и 3 м – юноши

Эти соревнования включают восемь (8) различных прыжков: пять (5) прыжков, выбранных из разных классов с общим КТ, не превышающим для трамплина 3 м = 9,5 и для трамплина 1 м = 9,0 и три (3) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Вышка 5 м; 7,5 м – юноши

Эти соревнования включают семь (7) различных прыжков: четыре (4) прыжка, каждый из которых выбран из разных классов с общим КТ, не превышающим 7,6 и три (3) прыжка без ограничения по КТ, каждый из которых выбран из разных классов.

Группа E

Трамплин 1 м, 3 м, вышка 5 м - мальчики и девочки

Эти соревнования включают шесть (6) прыжков: четыре (4) прыжка - полуобороты из разных классов и два (2) прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Возрастные группы С и D в синхронных прыжках совместно

Трамплин 3 м и вышка 5 метров - синхронные прыжки - девушки и юноши

Эти соревнования включают пять (5) прыжков: два (2) раунда прыжков с предписанным КТ 2,0 за каждый прыжок, независимо от формулы, и три (3) раунда прыжков без ограничения по КТ. Эти пять (5) прыжков должны быть выбраны, по крайней мере, из трех (3) разных классов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, 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 обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Межмуниципальные и муниципальные соревнования на базовом уровне;
- Физкультурные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп базового уровня первого года обучения;
- Контрольные курсовки для всех уровней.

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- первенства, с целью отбора на Первенство России.
- отборочные курсовки в составы сборных команд для обучающихся всех уровней подготовки.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Первенство Санкт-Петербурга для всех уровней подготовки за исключением базового уровня первого года обучения;
- Межмуниципальные и муниципальные соревнования на базовом уровне со 2 года обучения.

У отдельных обучающихся, достигших в прыжках в воду высоких результатов к основным стартам могут быть отнесены: Всероссийские соревнования, Первенство России.

Количество планируемых соревнований зависит от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки в воду» представлены в таблице 4.

Таблица 4- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки в воду»

Виды спортивных соревнований	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «прыжки в воду»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем уровне подготовки;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «прыжки в воду» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на уровнях подготовки представлен в приложении 3.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка обучающихся в течение года может делиться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающегося, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Продолжительность периодов зависит от календаря и количества соревнований.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс 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. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (гибкости, координации, специальной выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап;
- специально-подготовительный этап;

Основной задачей общеподготовительного этапа является постепенное вовлечения организма обучающегося в учебно-тренировочный процесс последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности,

увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

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

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, гимнастика, акробатика;
- СФП – упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, координации, силы и скорости;
- выполнение технических элементов и отработка отдельных прыжков на воде;
- акробатика, гимнастика;
- хореография.

Соревновательный период делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап;
- Собственно-соревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа:

- создание прочного фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности, воспитание волевых качеств;
- целенаправленное развитие физических качеств и способностей обучающихся, влияющих на эффективность соревновательной деятельности;
- повышение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- обучение и совершенствование прыжков обязательной и произвольной программы соревнований;

Основные средства подготовки:

- ОФП – общеразвивающие упражнения, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость и силу;
- СФП и ТП на воде –элементы и подводящие упражнения для обучения прыжков всех классов на трамплине 1 метр и 3 метра, вышка 3;5;7,5;10 метров.
- Хореография – классический экзерсис;
- Акробатика – отработка акробатических элементов на акробатической дорожке, подготовка к обучению прыжков в воду;
- Обучение прыжков в «сухом» зал на батуте и трамплине и совершенствование техники исполнения на воде.

Основные задачи в собственно-соревновательный этап:

- Повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- Совершенствование элементов и прыжков;
- Тренировка основных физических качеств прыгунов в воду для стабильности

исполнения прыжков;

- Психологический тренинг;

Основные средства подготовки:

- ОФП – в режимах;
- СФП – совершенствование специальной гибкости, силы, скорости;
- Специальная техническая подготовка на воде – совершенствование техники прыжков в воду, контрольные курсовки всей программы прыжков и повторное исполнение с малым интервалом отдыха;
- Проведение «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- Соревнования.

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 обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. После соревнований рекомендуется включать в учебно-тренировочные занятия анализ выступлений обучающихся, с целью повышения уровня осведомленности об уровне исполнения прыжков и дальнейшего совершенствования.

Основные задачи переходного периода:

- Полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- Проведение восстановительных мероприятий;
- Мероприятия по психологической разгрузке;

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 прыгунов в воду. 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 суше и воде, которые редко применялись в течение года.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет 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 учебно-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 учебно-тренировочном процессе обучающихся применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе, как основные элементы при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Выделяют: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных мезоциклов есть: контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-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, углубленные медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающихся, развитию их физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающихся, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 4.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные общеразвивающие программы, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по прыжкам в воду. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин с группами базового уровня, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 5.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсмена, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные общеразвивающие программы;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре

допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные общеразвивающие программы.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные общеразвивающие программы.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор-методист, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со

спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа базового уровня.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;

- гендерное равенство.

Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям

спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗАЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ПРЫЖКИ В ВОДУ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся базового уровня в учреждениях, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от уровня подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

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

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

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

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с

наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

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

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- 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.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения 6.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки обучающимся, проходящему подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На базовом уровне:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и уровням подготовки указаны в приложениях 1-2.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Спортивно-оздоровительный этап базового уровня

На базовом уровне подготовки обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих прыгунов в воду.

Базовый уровень первого года обучения

Основные задачи тренировки:

- Всесторонняя физическая подготовка;
- Обучение плаванию (не умеющих плавать);
- Развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в яму с поролоном)
- Обучение основам техники учебных прыжков в воду;
- Привитие гигиенических навыков;
- Воспитание смелости, решительности и дисциплины.

В соответствии с поставленными задачами на базовом уровне подготовки применяются следующие средства учебно-тренировочного процесса.

- ОФП и СФП;
- Имитационные упражнения;
- Учебные прыжки;
- Упражнения по обучению плаванию (погружение, всплытие, лежание и скольжение).

Общая физическая подготовка наиболее важное средство подготовки на первом этапе занятий прыжками в воду. С ее помощью решаются задачи всестороннего физического и функционального развития организма обучающегося. К числу средств общей физической подготовки относятся строевые упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения циклического характера.

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

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию ловкости, быстроты реакции и выносливости. В ходе эстафет обучающиеся выполняют возможные

упражнения в максимально быстром темпе, что способствует развитию коллективизма и взаимопомощи. Поскольку подвижные игры- высоко эмоциональные упражнения, их применение в тренировочном процессе служит эффективным средством переключения, а чередование различных движений с изменяющимся ритмом, скоростью и степенью мышечных усилий развивает способность к временным, пространственным и мышечным дифференцировкам, повышая при этом функциональные возможности мышечного аппарата. Все это способствует приобретению двигательного опыта, который необходим для дальнейшего совершенствования в любой двигательной деятельности. Специальная подготовка прыгунов в воду включает в себя занятия гимнастикой, акробатикой, прыжками на батуте, хореографией и непосредственно прыжками в воду.

Гимнастика (спортивная) применяется для развития гибкости, силы, воспитания осанки, координации точности и красоты движений. На этом этапе подготовки рекомендуется использовать упражнения на гимнастической стенке, брусьях, кольцах, перекладине. Они подбираются с учетом физической подготовленности обучающихся. В основном это подтягивания, продвижения в упоре, всевозможные статические упражнения) уголки в висе или в упоре) и т.п.

Акробатические упражнения способствуют развитию координации движений, ловкости, быстроты, прыгучести, силы и вестибулярной устойчивости. В этот период осваиваются положения в группировке и согнувшись, всевозможные перекаты, кувырки вперед и назад, мосты, стойки на лопатках и на голове и другие несложные упражнения. Прыжки на батуте развивают в первую очередь способность управлять движениями тела в полете и ориентировку в пространстве, а также координацию движений и быстроту. Выполнение простейших комбинаций способствует развитию специальной выносливости. Обучение прыжкам на батуте начинают с ознакомления с его упругими свойствами, обучения темповым подскокам в положении прогнувшись, согнувшись и в группировке, приходом на сетку в сед, на колени, на живот и на спину.

Хореографические упражнения, выполняемые под музыку, воспитывают у занимающегося чувство ритма, пластичности, правильную осанку, изящество, легкость и красоту движений. Кроме того, хореографические упражнения воспитывают правильное натяжение ног, которое очень важно для прыгунов в воду. Хореографические упражнения, применяемые на данном этапе должны отличаться доступностью и эмоциональностью.

Плавание и прыжки в воду. Прыжки в воду не является основным разделом подготовки юных спортсменов. Они считаются составной частью программы учебно-тренировочных занятий на воде. Обучение на воде начинается с обучения плаванию. Обучение плаванию рекомендовано проводить в мелком бассейне, однако при его отсутствии можно обучать плаванию в глубоком бассейне, используя для этого разнообразные плавательные средства (поплавки, нарукавники и др.). Наилучшие результаты дает обучение с использованием поплавков, которые с помощью пояса закрепляются на спине ребенка, или надувных нарукавников, надеваемых на его руки. Такие плавательные средства позволяют выполнять упражнения на погружение, всплытие, лежание и скольжение, не стесняя

движений, а также прыжки в воду с бортика бассейна, которые способствуют более быстрому освоению воды, облегчают и ускоряют процесс обучения плаванию. После того как дети успешно освоили освоение с водой, можно переходить к обучению простейшим прыжкам в воду. Обучение на этапе предварительной подготовки включает соскоки из передней и задней стойки, спады впереди назад, учебные полуобороты из передней и задней стойки. Эти прыжки выполняются последовательно с бортика бассейна, с трамплина и вышки высотой 1 и 3 метра. Для воспитания волевых качеств при хорошем освоении прыжков с высоты 1 и 3 метра можно выполнить соскоки с 5-метровой вышки.

Для повышения плотности учебно-тренировочного занятия и предотвращения переохладения обучающихся рекомендуется проводить групповым методом, выполняя одновременно с борта бассейна.

Базовый уровень второго и третьего года обучения

Основные задачи тренировки:

- Всесторонняя физическая подготовка;
- Развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в яму с поролоном)
- Обучение основам техники спортивных прыжков в воду;
- Привитие гигиенических навыков;
- Воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия.

На данном этапе повышается объем упражнений специальной подготовки и начинается обучение технике спортивных прыжков в воду.

Основными средствами наземной подготовки являются акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин.

В процессе занятий акробатикой, гимнастикой, батутом совершенствуются ранее изученные упражнения и изучаются новые, структура движений которых сходна с техникой выполнения прыжков в воду. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждом занятии. Такие упражнения, как стойки на лопатках и голове, мосты, перекаты, кувырки и простейшие перевороты, можно включать в каждое занятие. Основными навыками, которым необходимо овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка во многом определяет качество выполнения как простых, так и сложных прыжков.

На данном этапе подготовки рекомендуется овладеть следующими акробатическими упражнениями: кувырки вперед и назад, кувырок в длину, высокий кувырок (полет-кувырок), кувырки вперед и назад ноги врозь, кувырок в положении согнувшись, кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки: на лопатках (березка), голове и руках (со страховкой); мост; переворот боком (колесо). Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций.

Батут занимает одно из важнейших мест в подготовке прыгунов в воду на всех этапах подготовки, а при начальном обучении его роль возрастает. При выполнении упражнений на батуте всегда следует соблюдать правильную последовательность упражнений и помнить, что небрежное выполнение упражнений и несоблюдение

правил поведения на занятии и при выполнении упражнений может привести к серьезным травмам. Во время занятия на батуте нужно строго придерживаться следующих правил:

- Правильно организовывать место занятий на батуте;
- Соблюдать оптимальную частоту подходов к снаряду и продолжительность упражнений на нем;
- Не допускать прыжков на батуте без тренера-преподавателя;
- Не начинать прыжки на батуте без разминки;
- Не выполнять без страховки упражнения, вызывающие страх у обучающегося;
- Не выполнять упражнения при появлении признаков утомления или рассеянности.

На данном этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению простейшим комбинациям и связкам. В занятия нужно включать элементы винтовых вращений, такие как подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; выпрыгивание с коленей, из седа, со спины с поворотами на 180 и 360 градусов; повороты с живота на спину и с живота на живот. Эти упражнения развивают координацию движений, а также дифференцировку пространственных и временных параметров движения. Кроме того, на батуте изучаются такие упражнения как $\frac{1}{4}$ оборота вперед (на живот) и назад (на спину), которые являются основными подводящими упражнениями для обучения спортивным полуоборотам 1-4 классов прыжков на воде. Упражнения на батуте способствуют изучению согласования движений рук и ног при отталкивании, созданию вращения тела вперед и назад и принятия положения группировки и согнувшись в воздухе.

Гимнастические упражнения служат развитию специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, разновысоких и параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся.

Упражнения на «сухом» трамплине используются для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того, «сухой» трамплин, установленный перед горкой мягких поролоновых матов, служит прекрасным средством освоения отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов обучающиеся без труда выполняют их на воде с метрового трамплина, а потом и с трехметрового трамплина.

Прыжки в воду. К данному этапу подготовки допускаются обучающиеся, освоившие соскоки из передней и задней стойки, спад вперед и спад назад из различных исходных положений (стоя согнувшись и прогнувшись, сидя в группировке согнувшись). На данном этапе необходимо освоить полуобороты 1-4 классов, начальное обучение разбегу-наскоку на трамплине, совершенствование входа в воду выполнением спадов с высоты 3-5 метров.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися следует помнить, что двигательные навыки в этом возрасте формируются очень медленно,

внимание их неустойчиво, поэтому хорошо исполненный прыжок чередуется с неудачно исполненным. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, менять исходное положение и не злоупотреблять многократными повторениями.

Методика развития силовых и скоростно-силовых способностей

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:

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

Изометрический режим

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 секунд, для развития статической выносливости -15-40 секунд. 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 секунд или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 секунд 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, блоковые 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 секунд — преодолевающая, 2-4 секунд — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 секунд. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 секунд — преодолевающая, 1-2 секунд — уступающая части), отдых 2-3 минуты 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 секунд, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера-преподавателя) — 2-3 секунд.

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 регуляторную 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 движения;
- Возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- Большое количество возможных вариантов упражнения;
- Малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

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.

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

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- Гармоническое развитие основных мышечных групп прыгуна;
- Укрепление мышечно-связочного аппарата;
- Устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных прыгунов в воду. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, мост); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для прыжков в воду силовых тренажерах. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется четыре группы показателей силовой подготовленности прыгуна:

- максимальная сила;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила.

При проведении силовой подготовки следует помнить, что для прыжков в воду наиболее важно ее проявление в сочетании с быстротой и не требует излишнего увеличения мышечной массы, что может отрицательно сказаться на внешних данных обучающихся. Поэтому в процессе силовой подготовки упражнения,

направленные на развитие силы мышечных групп, чередуется с упражнениями, направленными на развитие быстроты, а весь процесс получил название скоростно-силовой подготовки.

Известно, что проявление быстроты ограничено соответствующими координационными механизмами. Поэтому методика воспитания быстроты предусматривает выполнение на предельных скоростях упражнений, схожих по координации с соревновательными. При этом упражнения должны быть хорошо освоены, так. Чтобы все внимание при их исполнении было направлено на быстроту выполнения.

Если отсутствие силы не дает возможности выполнить движение с максимальной скоростью, то нужно, изменив положение, облегчить выполнение движений в данной координации, что будет способствовать приросту скоростных возможностей обучающегося. При выполнении упражнений, не соответствующих силовым возможностям обучающегося, на время может возникнуть «барьер скорости», который потом будет весьма трудно преодолеть. Поэтому параллельно с воспитанием быстроты необходимо работать над развитием силы данной мышечной группы.

Для воспитания силы мышц туловища, рук и ног используется физические упражнения динамического и статического характера без отягощения и с отягощением.

Для развития силы применяются такие упражнения как:

- С преодолением собственного веса до отказа;
- С предельным или околопредельным отягощением;
- Статические удержания туловища с небольшими интервалами отдыха.

Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растягивание и быстроту. Воспитанию скоростно-силовых качеств способствует применение упражнений, выполняемых с отягощением в течение небольших временных отрезков (15-20 секунд.), после чего выполняются упражнения без отягощения. Такое сочетание упражнений дает большие приросты скоростных возможностей.

Особое место в скоростно-силовой подготовке прыгунов в воду занимает развитие прыгучести. Для развития прыгучести применяются прыжки с отягощением, «многоскоки», прыжки вверх и «в глубину» с отскоком. Следует помнить, что проводить скоростно-силовую подготовку следует с обучающимися способными мобилизоваться для выполнения скоростных упражнений на предельном или околопредельном уровнях, и проводиться они должны непродолжительно (от 5 до 15 секунд) с интервалами отдыха почти до полного восстановления. Упражнения должны выполняться до проявления первых признаков утомления (снижение скорости).

Методика развития гибкости

Гибкость обучающегося определяется в основном эластичностью мышц и связок, которая, в свою очередь, зависит от ряда факторов:

- Температура окружающей среды (чем выше температура, тем выше эластичность мышц);
- Суточной периодики (в утренние часы гибкость несколько ниже. Чем вечером);
- Состояния центральной нервной системы (в возбужденном состоянии эластичность мышц увеличивается, что проявляется во время соревнований);
- Строения суставов.

Развитие гибкости легче происходит в детском возрасте, однако наибольшей подвижности в суставах обучающиеся достигают к 10-16 годам, в старшем возрасте показатели подвижности в суставах снижаются. Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами, что связано с тем, что между показателями гибкости и силы существует отрицательная взаимосвязь.

Чрезмерное увлечение развитием гибкости отрицательно влияет на силовые и скоростно-силовые возможности обучающихся, поэтому следует разумно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и развивать ее до необходимого уровня, обеспечивающего свободное и красивое выполнение движений.

Принято различать активную и пассивную гибкость. Активная гибкость- это способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет работы мышц, проходящих через данный сустав, а пассивная гибкость- это достижение максимальной подвижности в суставах за счет воздействия внешних сил. Кроме того, ограничителем гибкости может служить строение сустава и окружающих его тканей, поэтому выделяют такое понятие, как анатомическая гибкость. Однако главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, поэтому развитие гибкости направленно, главным образом, на развитие способностей сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых.

В соответствии с этим развивать гибкость можно с помощью активных и пассивных упражнений. Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные- использованием внешних сил.

Из активных упражнений наиболее эффективны пружинистые и маховые движения, особенно активные статические упражнения (стретчиг), при которых обучающийся сохраняет максимальное растяжение в течение небольшого промежутка времени (приблизительно 15-20 с).

Упражнения на растягивание требуют большого числа повторений, при однократном выполнении упражнения эффект от его выполнения будет незначительным. Поэтому упражнения на растягивание выполняют сериями, по несколько повторений в каждой серии, с постоянным увеличением амплитуды движений. Пассивные упражнения позволяют немного быстрее добиться желаемой подвижности в суставах, но эффект от их выполнения менее устойчив, чем от активных упражнений, поэтому на занятиях их лучше применять в сочетании с активными упражнениями. Пассивные упражнения выполняются с партнерами и различными отягощениями, используются при этом и собственные усилия.

Например, при выполнении наклона вперед можно притягивать себя руками к ногам, используя при этом силу собственных рук.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

- Наклоны вперед из и.п. стоя, сидя ноги вместе и ноги врозь: выполняются в сочетании динамического и статического режимов, за счет активных движений и с помощью партнера;
- Выполнение шпагатов: пружинящие покачивания в шпагате; статическое удержание позы в шпагате с активным напряжением мышц; выполнение шпагата, положив ногу на возвышение; выполнение шпагата из положения стоя лицом к гимнастической стенке, помогая при этом руками;
- Наклоны на гимнастической стенке: и.п. стоя лицом к стенке на 3-4 ступеньке (ноги могут быть вместе и врозь), перехватывая жерди, выполнять наклоны, сокращая расстояние между руками и ногами;
- И.п. стоя ноги врозь или вместе, спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед и, держась руками за жердь гимнастической стенки, подтягивать туловище к ногам, чередуя пружинящие наклоны со статическим удержанием туловища в согнутом положении;
- И.п. стоя спиной на 2-4 жерди гимнастической стенки, наклониться и взяться руками за жердь на уровне коленей, напрягаясь выполнять пружинящие наклоны, стараться не допускать полного переворота;
- И.п. лежа на спине согнувшись ноги врозь, руками взяться за пятки и, выполняя пружинящие движения, стараться одновременно носками стоп и тазом коснуться пола.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

- Выкрут гимнастической палкой или веревкой, сокращая при этом ширину хвата;
- Рывковые, маховые и круговые движения прямыми руками в различных сочетаниях (вперед, назад, в стороны);
- И.п. вис на кольцах или перекладине, размахивания и повороты;
- И.п. стоя перед гимнастической стенкой, наклон вперед, положив кисти прямых рук на жердь на уровне пояса, выполнять пружинящие покачивания (проваливаться в плечах). Такое же упражнение можно выполнять с партнером;
- И.п. стоя на гимнастическом мосту. Выпрямляя ноги, переносить тяжесть тела на руки так, чтобы проекция плечевых суставов выходила немного вперед относительно площади опоры.

Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах

- И.п. сидя в упоре на коленях. Надавливая тазом на пятки, поднимание коленей вверх и покачивание на подъемах стоп;
- И.П. сидя, ноги выпрямлены, партнер надавливает на носки, стараясь достать носками до пола, колени при этом должны быть выпрямлены (натянуты).

Упражнения, направленные на развитие гибкости. Включаются в разминку каждого учебно-тренировочного занятия и могут составлять программы специальных занятий. Однако, учитывая специфику деятельности прыгунов в воду,

развитие гибкости рационально сочетать с силовой и скоростно-силовой подготовкой, что позволит поддерживать необходимый для прыгунов в воду тонус мышц и скоростные качества, совершенствуя при этом пластику и подвижность в суставах.

Перед проведением занятия по развитию гибкости обязательно следует разогреться. Появление боли в мышцах - сигнал к прекращению их выполнения.

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.

Методика развития специальной выносливости

Выносливость рассматривается теорией и методикой физической культуры как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного повторения упражнений во время учебно-тренировочного процесса и соревнований. В процессе многократного выполнения прыжков в воду, помимо физического, развивается сенсорное и эмоциональное утомление. Сенсорное связано с утомлением органов чувств, а эмоциональное (нервное) возникает при выполнении сложных, рискованных прыжков, особенно велико нервное утомление в период разучивания новых прыжков и тренировок с 10-метровой вышки, когда выполнение каждого прыжка связано с преодолением нервного напряжения. Физическое утомление при выполнении прыжков в воду незначительно, т.к. выполняемая при этом работа невелика. Однако, учебно-тренировочные занятия, проводимые на суше (в зале), приводят и к значительному физическому утомлению.

Воспитание выносливости прыгуна в воду рассматривается, во-первых, как воспитание общей выносливости, предусматривающей повышение функциональных возможностей мышц сердца, и, во-вторых, специальной выносливости, т.е. воспитание способности к многократному выполнению прыжков без снижения качества их выполнения.

Средством воспитания общей выносливости служат упражнения общей физической подготовки, в основном циклического характера (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Средствами воспитания специальной выносливости являются акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые до отказа, разучивание и выполнение комбинаций на батуте, многократные повторные прыжки на батуте с постоянным уменьшением интервалов отдыха.

Для развития специальной выносливости в прыжках в воду используется:

- Многократное повторение прыжков (от 7 до 15 раз);
- Многократное повторение серии прыжков (по 1 разу 5-6 раз);
- Выполнение прыжков относительно невысокой сложности продолжительное время (2-3 часа);

- Выполнение прыжков более высокой сложности;
- Учебно-тренировочные занятия продолжительностью 3-4 часа;
- Выполнение хорошо освоенных прыжков в воду на фоне явного физического утомления после напряженной работы в зале.

При развитии выносливости необходимо следить, чтобы занятия не привели к стойкому нервному переутомлению, которое выражается в ухудшении и потере сна и так называемых заскоках. Для этого необходимо при первых признаках чрезмерного утомления и нарушениях сна снизить специальную нагрузку и применять восстановительные средства.

Методика развития ловкости (координации движений)

Проявление ловкости прыгуном в воду в значительной степени связано со способностью осваивать новые движения и умения дифференцировать различные параметры движений и управлять ими в условиях острого дефицита времени. Ловкость является основанным физическим качеством, определяющим успешность процесса обучения и совершенствования сложных двигательных качеств. Критерии оценки координационных способностей у обучающегося является быстрота и точность исполнения прыжков в воду.

Поскольку ловкость прыгуна в воду – сложное комплексное качество, включающее в себя равновесие, которое взаимосвязано с функцией отолитового отдела вестибулярного анализатора, ориентировку в пространстве, то и развитие данного качества предусматривает тренировочное воздействие на все перечисленные выше функции организма обучающегося.

Методика развития специальной ловкости (координации движений) предусматривает использование различных средств подготовки прыгунов в воду: это гимнастические и акробатические упражнения, прыжки на батуте и на «сухом» трамплине, прыжки в воду с трамплинов и вышек различной высоты, спортивные игры. Наиболее эффективным средством развития специальной ловкости прыгуна в воду является разучивание и выполнение на батуте различных комбинаций и связок.

Отличным игровым методом, способствующим развитию специальной ловкости, является игра в «добавлялы». Группа обучающихся (2-4 человека) определяет очередность выполнения прыжков на батуте. Первый после темповых подскоков выполняет какой-нибудь элемент, второй – повторяя этот элемент, добавляет в комбинацию еще один элемент и т.д. Если обучающийся не сможет выполнить заданную комбинацию элементов, то он выбывает из игры, а победителем становится тот, кто выполнит все заданные в комбинации элементы.

Игровой метод может применяться и для развития способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений.

Обучающиеся соревнуются в умении выполнять наибольшее количество увеличений длины прыжка от минимального до максимального. Причем каждый последующий прыжок должен быть хотя бы немного длиннее предыдущего. Победителем становится тот, кто выполнил наибольшее количество прибавок с наименьшим количеством ошибок. Такие же соревнования можно проводить с

использованием миллисекундомера, выполняя прибавки в 2-секундном интервале времени или дифференцируя пространственные параметры на кинематометре.

Различительная способность временных, пространственных и силовых параметров движения лежит в основе главного качества прыгуна в воду- точность исполнения движений. Да и все занятие направлено на формирование точности движений при использовании как простых, так и сложных прыжков, именно и точность движений определяет стабильность их выполнения.

Физическая подготовка прыгуна в воду должна обеспечивать гармоничное развитие всех физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в данном виде спорта. При проведении занятий следует помнить, что воздействуя на одно из физических качеств, мы оказываем влияние и на остальные. Поэтому следует не увлекаться развитием одного какого-то качества, а комплексно подходить к физической подготовке обучающегося.

В процессе физической подготовки следует помнить о сенситивных периодах развития физических качеств. Сенситивный период- это наиболее чувствительный период в жизни человека для развития того или иного качества, поскольку формирование физических качеств происходит под действием определенных гормонов, способствующих развитию человека и его физической подготовленности.

Наиболее интенсивное развитие скоростно-силовых качеств у девочек наблюдается до 13-14 лет (в зависимости от биологического возраста обучающихся), а у мальчиков- до 17 лет.

Относительная сила мальчиков наиболее интенсивно развивается до 13-14 лет, затем темпы прироста несколько снижаются, а затем, после достижения биологической зрелости, при направленной тренировке снова наблюдается заметный прирост. У девочек показатели относительной силы заметно прирастают в предпубертатный период, с вступлением в пубертат ее показатели незначительно снижаются.

Гибкость наиболее легко развивается в детском возрасте, когда мышцы и связки наиболее эластичны, с увеличением мышечной массы показатели подвижности в суставах ухудшаются. Гибкость лучше развивается у девочек, чем у мальчиков. Координация движений хорошо развита у детей младшего возраста, что позволяет осваивать с ними сложные движения. В пубертатный период часто наблюдаются ухудшение координации движений и снижение спортивных результатов, что носит временный характер и связано с особенностями биологического созревания организма обучающегося и темпов роста морфофункциональных показателей.

Таблица 6- Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств.

Физические качества	Пол	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота	М		+	+	+	+	+	+	+			
	Ж		+	+	+	+	+					
Сила	М							+	+	+	+	+
	Ж				+	+	+					
	М							+	+	+	+	+

Скоростно-силовые качества	Ж				+	+	+	+				
Гибкость	М	+	+	+	+							
	Ж	+	+	+	+	+	+	+				
Координация движения	М	+	+	+	+	+	+	+				
	Ж	+	+	+	+	+	+	+				

Знание сенситивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Тренировка, направленная на развитие необходимых физических качеств, должна проходить на всех этапах многолетней подготовки, а знание сенситивных периодов позволяет расставлять акценты в подготовке и понимать происходящие процессы.

Техническая подготовка прыгуна в воду

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.

Номера прыжков- это шифр, по которому можно определить исходное положение, направление вращения, количество выполняемых полуоборотов и полувинтов, а также положение, в котором исполняется данный прыжок.

Прыжки в воду 1-4 классов имеют 3-значный номер, а прыжки с винтами (5 и 6 классов)- 4-значный. Номера прыжков записываются арабскими цифрами:

- Первая цифра всегда указывает номер класса прыжка и может быть от 1 до 6;
- Вторая цифра- в прыжках 1-4 классов может быть 0 или 1, если прыжок выполняется летом, то до начала принятия положения прыжка (С или В) обучающийся должен совершить поворот тела в воздухе на 180 градусов, в положении прогнувшись;
- Третья обозначает количество полуоборотов;
- Четвертая- количество полувинтов.

В прыжках 5 класса первая цифра обозначает класс (5); вторая указывает направление вращения тела по аналогии с прыжками 1-4 классов, то есть если обучающийся в стойке на руках стоит спиной к воде и совершает вращение вперед, то вторая цифра будет «1», если из того же и.п.- вращение назад, то цифра «3» (так

как вращение сходно с прыжками 3 класса). Если из и.п.стойка на руках грудью к воде обучающийся выполняет вращение назад, то вторая цифра будет «2», а если вперед- «4».

Если в прыжках 5 класса, кроме вращения вокруг поперечной оси, создается вращение и вокруг продольной оси, винтовое вращение, то прыжок записывается 4-значным номером, последняя, 4-я цифра обозначает количество полувиновтов.

После номера прыжка буквами указывается положение, в котором выполняется вращение тела: А- прогнувшись, В- согнувшись, С-группировка. При выполнении прыжков 5 класса (с винтами) указывается D, если винтовое вращение происходит в прыжке не более чем в полтора оборота вокруг поперечной оси. Это означает, что в полете обучающийся может изменять положение тела- переходить из согнутого положения в выпрямленное, а затем снова в согнутое и выпрямляться при подготовке к входу в воду. Если же обучающемся необходимо до или после выполнения винтового вращения докрутить еще оборот, то указывается положение В или С.

Прыжки, выполняемые с места, включают в себя следующие фазы: подготовительную, отталкивание, полет и погружение. Прыжки, выполняемые с разбега включают фазу разбега. Кроме того, в фазе отталкивание спортсмены совершают действия, направленные на создание вращения тела вокруг поперечной оси, а в фазе полета- управление скоростью вращения тела вокруг поперечной и продольной осей. При погружении спортсмены совершают действия, направленные на уменьшение брызгообразования.

Примерный перечень упражнений для прыгунов в воду

Батут

- Перемещения по сетке шагом и прыжками с одной ноги на другую и на двух ногах, руки при этом могут быть на поясе или опущены вниз;
- Темповые подскоки в центре батута в положении руки на поясе;
- Темповые подскоки в центре батута с различным положением рук (руки вниз, вверх) и с движениями руками;
- Темповые подскоки с умением принимать положение группировки и согнувшись в полете;
- Прыжки в приход в сед, на колени, на четвереньки, на живот, на спину;
- Прыжки из различных положений в различные положения (из положения упора присев- в положение седа, из положения стоя- на спину и т.д.);
- Темповые подскоки с вращением вокруг поперечной и продольной оси (прыжки в сед. На колени, $\frac{1}{4}$ оборота вперед на живот и назад на спину, прыжки с полувиновтом и винтом: с ног, с коленей, из седа и со спины);
- Вращения вперед вокруг поперечной оси: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ оборота (со спины на живот или с живота на спину), $\frac{3}{4}$ оборота;
- Вращения вокруг продольной оси из положения лежа, стоя, сидя;
- Комбинации и связки.

«Сухой трамплин»

- Ходьба шагом по трамплину, пружинистым шагом;
- Подскоки на конце трамплина с махом и без маха рук;

- Подскоки+ соскок из разных стоек;
 - Разбег+ соскок из передней стойки;
 - Выполнение полного оборота из различных классов;
 - Разучивание прыжков со страховочной системой;
- Акробатическая дорожка
- Ходьба с различным положением рук, бег, приставными шагами, вперед спиной;
 - Передвижения в различных положениях: перекаты, «паучками», на четвереньках;
 - Кувырки вперед и назад. С места, с разбега, со стойки;
 - Колеса; перевороты; сальто; фляк; рондт; курбет;
 - Выполнение связок и комбинаций.
- Прыжки на воде
- Соскоки прогнувшись: шагом; с отталкиванием двумя ногами, без движения рук, с махом рук; в группировке без движения руками и с движением руками; согнувшись с махом рук и без движения руками;
 - Соскоки из задней стойки: шагом; с отталкиванием двумя ногами, без движения рук, с махом рук; в группировке без движения руками и с движением руками; согнувшись с махом рук и без движения руками;
 - Спад вперед сидя на ступеньке лестницы, с бортика, сидя, стоя согнувшись, стоя прогнувшись. Постепенно увеличивать высоту спада;
 - Спад назад сидя на ступеньке лестницы, с бортика, сидя, стоя прогнувшись. Постепенно увеличивать высоту спада;
 - Учебные полуобороты назад и вперед из задней и передней стойки;
 - Полуобороты и обороты 1-4 класса;
 - Винтовые прыжки;
 - Прыжки 6 класса.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по уровням и периодам подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 11 настоящей Программы.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

Для зачисления в Учреждение лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень и период спортивно-оздоровительного этапа.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

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

Бассейн со специализированным трамплином для прыжков в воду;

Вышек для прыжков в воду (3; 5; 7,5; 10 метров)

Наличие спортивного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки (согласно приложению 8 настоящей Программы);

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

6.2. Кадровые условия реализации спортивно-оздоровительного этапа

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации уровней подготовки и иным условиям.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех уровнях подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 2 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Владение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку, и при прохождении подготовки лицами, проходящими подготовку.

- **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- **Максимова М.Н.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
- **Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры** / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.
- **Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений** / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.
- **Гуревич И.А.** 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
- **Гуревич И.А.** 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- **Данилов К.Ю.** Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- **Начальное обучение прыжкам в воду** / Под.ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
- **Плавание: Учебник для институтов физ. культуры** / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.
- **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002**
- **Гороховский Л.З.** – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
- **Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С.** Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
- **Распопова Е.А.** Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. М. 2000.
- **Распопова Е.А.** Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов, как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжкам в воду / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2005г. №4/
- **Распопова Е.А.** Теория и методика прыжков в воду.- М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021.-312 с.
- **Распопова Е.А.** Прыжки в воду для всех.- М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022.-80 с.

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>
- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)

- Федерация прыжков в воду Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: [http:// www.divingpenza.ru/](http://www.divingpenza.ru/)
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com>

Перечень нормативов для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для мальчиков: 6,9 сек – 1 балл, 6,7 сек – 2 балла, 6,5 сек – 3 балла, 6,3 сек – 4 балла, 6,1 сек – 5 баллов, Более 6,9 сек – 0 баллов. Для девочек: 7,1 сек – 1 балл, 6,9 сек – 2 балла, 6,7 сек – 3 баллов, 6,5 сек – 4 баллов, 6,3 сек – 5 баллов, Более 7,1 сек – 0 баллов.
			6,9	7,1		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:	Считается кол-во правильно выполненных повторений. Для мальчиков 7 раз -1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Максимальное кол-во 5 баллов за упражнение. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов. Для девочек 4 раза -1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Максимальное кол-во 5 баллов за упражнение. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
			7	4		

					<ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук 		
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+1	+3	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для мальчиков + 1 см – 1 балл, + 3 см -2 балла, + 5 см – 3 балла +6 см – 4 балла +7 см – 5 баллов</p> <p>Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p> <p>Для девочек + 3 см - 1 балл, + 5 см -2 балла + 7 см – 3 балла. +9 см – 4 балла +11 см – 5 баллов</p> <p>Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p>
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	110	105	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.</p>	<p>Для мальчиков 110 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p> <p>Для девочек 105 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p>
5.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться	с	не менее	5		<p>Упражнение выполняется в прямом положении тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Ступни должны быть вместе, а носки натянуты, руки прямые</p>	<p>Считается кол-во секунд правильно выполненного упражнения 5 сек – 1 балл,</p>

	на носки. Удержание положения			подняты вверх	менее 5 сек - 0 баллов
6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	Считается кол-во правильно выполненных упражнений (ноги вместе, колени и носки должны быть натянуты и при поднятии ног угол должен доходить до 90°)	Считается кол-во раз правильно выполненного упражнения 5 раз – 1 балл, 6 раз – 3 балла 7 раз – 5 баллов
			5		
7.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	В положении «угол» колени и носки должны быть натянуты, ноги вместе, угол должен быть 90°.	Считается кол-во секунд правильно выполненного упражнения 5 сек - 1 балл 6 сек - 3 балла 7 сек – 5 баллов
			5		
8.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	Считается количество правильно выполненных раз. Прыжок выполняется двумя ногами одновременно и на возвышенность, и с нее	8 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 16 раз - 4 балла 18 раз – 5 баллов
			8		
9.	Упражнение «мост»	см		Из положения лежа на спине выход в положение «мост» с фиксацией 5 сек	Расстояние от стоп до пальцев рук 45 см – 1 балл. Более 45 см – 0 баллов
10.	Батут 20 «А» на спину			Падение спиной на батут прямым туловищем. При падении на батут тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Стопы должны быть вместе, носки натянуты. 2 попытки	Оценка техники максимум 5 баллов Согнутые коленные суставы минус 1 балл Приземление с расслабленными стопами минус 1 балл При сгибании тазобедренного сустава до 45° в полете и при приземлении минус 3 балла При падении на мат в положении сидя – 0 баллов
11.	Ходьба по сухому трамплину			Ходьба до края сухого трамплина и обратно с фиксацией исходного положения из передней и задней стойки. Тело должно быть прямым, голова выпрямлена, а руки прямые. Подход должен быть уверенным, плавным, эстетически приятным и в прямом	Оценка техники максимум 5 баллов За выполнение каждого параметра начисляется 1 балл

				направлении до конца трамплина	
12.	Антропометрические данные		Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (готовность к занятиям)	Оценивается морфологическая составляющая кандидата.	<p>+5 баллов = астеничный тип телосложения, худощавые конечности, плоская грудная клетка, % жира в организме снижен</p> <p>+3 балла = нормостенический тип телосложения, спортивное телосложение, развитая грудная клетка и широкие плечи</p> <p>0 баллов = гиперстеническое телосложение, лишний вес, широкие бедра и талия, крупные кости и конечности, живот выступающий преобладает над грудной клеткой</p> <p>+2 балла - при положении стоя у стены, руки вверх, поясница прижата к стене</p> <p>Ровные ноги + 1-2 балла</p> <p>В положении сидя ноги натянуты пятки отрываются от пола + 2 балла; пальцы подогнуты, стопа выгнута + 2 балла</p> <p>Высокий рост минус 2 балла</p> <p>Низкий рост +1 балл</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго и третьего года обучения по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для мальчиков: 6,7 сек и менее - сдал Для девочек: 6,8 сек – сдал Более норматива - не сдал.
			6,7	6,8		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы (предмета) высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате	Считается кол-во правильно выполненных повторений. Для мальчиков 10 раз -сдал. Для девочек 6 раза -сдал Менее необходимого кол-ва = не сдал
			10	6		

					<p>которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук 	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</p>	<p>Для мальчиков + 3 см – сдал Для девочек + 5 см - сдал Менее необходимого расстояния = не сдал</p>
			+3	+5		
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.</p>	<p>Для мальчиков 120 см – сдал Для девочек 115 см – сдал Менее необходимого расстояния = не сдал</p>
			120	115		

5	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	Упражнение выполняется в прямом положении. Тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Стопы должны быть вместе, подняться на носки, руки прямые подняты вверх	Считается количество секунд правильно выполненного упражнения 5 сек – сдал менее 5 сек – не сдал
			5		
6	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	Считается количество правильно выполненных упражнений (ноги вместе, колени и носки должны быть натянуты и при поднятии ног угол должен доходить до 90°)	Считается количество раз правильно выполненного упражнения 5 раз – сдал 6менее 5 раз – не сдал
			5		
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	В положении «угол» колени и носки должны быть натянуты, ноги вместе, угол должен быть 90°.	Считается количество секунд правильно выполненного упражнения 5 сек -1сдал Менес- не сдал
			5		
8	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	Считается количество правильно выполненных раз. Прыжок выполняется двумя ногами одновременно на возвышенность и с нее на пол.	8 раз- сдал Менее – не сдал
			8		
9	Акробатика. Комбинация из 8 элементов			кувырок вперед-прыжок с поворотом на 180° - кувырок назад – прыжок с поворотом на 360° – колесо влево-колесо вправо - стойка на лопатках - мост.	Максимум 10 баллов. Оценивается правильное выполнение каждого элемента + 1 балл за слитность и 1 балл за чистоту выполнения.
10	Батут	10 качей с махом руками		Прямое положение тела, прыжки с полной амплитудой рук исполнение маха и фиксацией исходного положения	Оценка техники из 10 баллов Высота исполнения, за выход с линии начала упражнения снимается от 2-6 баллов,
		Сед-1/4 на живот		Оценивается высота исполнения, исполнение на одном месте, натянутость ног, прямое тело, одновременное касание всем телом сетки батута. Окончание на 2 ноги	Оценка техники из 10 баллов.
11	Сухой трамплин	Сед-поворот-сед		Прямое тело при исполнении поворота, поворот на 180., ноги вместе, носки натянуты. Кисти в	Оценка техники из 10 баллов. Оценивается высота исполнения, исполнение на одном месте

				направлении носков после исполнения поворота встать на 2 ноги.	Натянутость ног, прямое тело,
		100		Моменты, которые должны учитываться при составлении общего впечатления о прыжке, должны быть техника и изящество:	Отличный 10 Очень хороший 8,5-9,5 Хороший 7,0-8,0 Удовлетворительный 5,0-6,5 Несовершенный 5-4,5 Неудовлетворительный 0,5-2,0 Полностью неудавшийся 0
		200		- стартового положения и подхода; - отталкивания; - полета; -приземление	
12	Выход в стойку на руках любым способом у стены	раз	5	Выход в стойку на руках любым способом у стены	1 выход - 2 балла
13	Антропометрические данные		Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Оценивается морфологическая составляющая кандидата.	+5 баллов = астеничный тип телосложения, худощавые конечности, плоская грудная клетка, % жира в организме снижен. +3 балла = нормостенический тип телосложения, спортивное телосложение, развитая грудная клетка и широкие плечи 0 баллов = гиперстеническое телосложение, лишний вес, широкие бедра и талия, крупные кости и конечности, живот выступающий преобладает над грудной клеткой +2 балла – при положении стоя у стены, руки вверх, поясница прижата к стене Ровные ноги + 1-2 балла В положении сидя ноги натянуты пятки отрываются от пола + 2 балла; пальцы подогнуты, стопа выгнута + 2 балла Высокий рост минус 2 балла Низкий рост +1 балл

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Количество часов в неделю	
		4,5-6	6-8
		Количество тренировок в неделю	
		3-4	до4
		Количество человек в группе	
		12-24	
1.	Общая физическая подготовка	93-124	99-133
2.	Специальная физическая подготовка	68-90	84-111
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7-9
4.	Техническая подготовка	62-84	99-133
5.	Тактическая подготовка	3-4	6-8
6.	Теоретическая подготовка	3-4	6-8
7.	Психологическая подготовка	2	4-5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	3-5
9.	Инструкторская практика	-	-
10.	Судейская практика	-	-

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	2
Общее количество часов в год		234-312	312-416

Приложение 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника.	В течение года
1.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. 	
1.4.	Правила дорожного движения	<p>Семинары и лекции с обучающимися по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать знания по правилам дорожного движения и правилам поведения на дороге; - формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д). 	В течение года
1.5.	Наркомания и алкоголизм	Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ.	В течение года
1.6.	Психологическое просвещение	<p>Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; - формирование навыков регуляции предстартовых состояний; 	В течение года

		-формирование навыков аутотренинга; -формирование навыка саморелаксации, расслабления.	
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы; - участие в показательных выступлениях и культурных мероприятиях (фестивалях, выставках).	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		

3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию творческих способностей)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ;	В течение года

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	<p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	В течение года	<p>Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p>

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение	Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов	Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика.
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

6.	Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня)
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания, сна; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся.

Учебно-тематический план

Уровни подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале и бассейне. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения прыжков в воду и его развитие	40	Сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «прыжки в воду». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Правила посещения бассейна.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня второго-третьего года обучения:	300/5		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах и иных водоемах. Правила поведения на соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов-прыгунов	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.
	Правила соревнований. Классификация прыжков	80	Ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований. Изучение классификации прыжков в воду.
	Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «прыжках в воду»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый
для прохождения подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Батут	комплект	2
2	Дорожка акробатическая	штук	1
3	Доска трамплинная	штук	6
4	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
6	Канат для лазания	штук	3
7	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
8	Мат гимнастический	штук	20
9	Мостик гимнастический	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	комплект	1
11	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	60
12	Пружина для батута	комплект	2
13	Сетка батутная	штук	2
14	Станина для трамплинной доски	штук	6
15	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
16	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2

17	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	КОМПЛЕКТ	4
18	Яма поролоновая	КОМПЛЕКТ	1