

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов  
спорта  
Протокол № 01 от 19 января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта  
Л.Г.Карпова  
«19» января 2023г.

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Пензенской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»  
(ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта)

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ.**

*(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1054)*

Срок реализации:  
не менее 10 лет

Составитель: Чистякова О.Г.

Россия, Пензенская область, г. Пенза  
Год разработки: 2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	4
II. Характеристика Программы.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем Программы.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	19
Этап начальной подготовки.....	23
Учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	26
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	38
IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду».....	43
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	43
4.2. Учебно-тематический план.....	60
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	66
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	69
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	69

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по прыжкам в воду ГБУ ДО ПОСШОР водных видов спорта (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1316 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.03.2023, регистрационный № 72751).

## **I. Общие положения.**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «прыжки в воду» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду». Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, а также создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «прыжки в воду» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

## **II. Характеристика Программы.**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

В таблице № 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, средняя наполняемость спортивных групп.

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

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

При выполнении контрольно-переводных нормативов спортсмены могут быть досрочно переведены на следующий этап спортивной подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний и согласовании перевода спортивным врачом ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

## 2.2. Объем Программы.

В таблице № 2 представлен рекомендуемый объем спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

Объем Программы может быть скорректирован в пределах федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду». В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		

				лет		
Количество часов в неделю	5	7	10	16	24	32
Общее количество часов в год	260	364	520	832	1248	1664

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение учебного года в соответствии с годовым календарным учебным графиком ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта и годовыми учебно-тренировочными планами спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

#### Учебно-тренировочные занятия

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения триатлон ГБУ ПО СШОР водных видов спорта с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

В таблице № 4 представлен минимальный объем соревновательной деятельности и виды спортивных соревнований на всех этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

#### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

В таблице № 5 представлен годовой учебно-тренировочный план. Представленные виды подготовки и иные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

При составлении годового учебно-тренировочного плана учитываются, в том числе, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) и спортивные мероприятия.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по соответствующим спортивным дисциплинам.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6-8	10-12	14-18	20-24		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки							
1.	Общая физическая подготовка	116	98-135	105-146	142-158	167-201	137-184
2.	Специальная физическая подготовка	43	88-110	162-226	275-308	282-338	312-416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	31-44	43-46	52-62	75-100
4.	Техническая подготовка	45	88-120	172-240	299-335	437-525	537-716
5.	Тактическая подготовка	7	7-10	10-15	15-17	10-12	25-33
6.	Теоретическая подготовка	8	8-12	10-15	10-12	10-12	25-33
7.	Психологическая подготовка	6	6-8	5-7	8-10	10-12	12-17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	5-7	8-10	10-12	25-33
9.	Инструкторская практика	-	-	5-7	8-10	10-12	25-33
10.	Судейская практика	-	-	5-7	8-10	10-12	25-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	5-7	8-10	21-25	25-33
12.	Восстановительные мероприятия	1	1-5	5-7	8-10	21-25	25-33
Общее количество часов в год		234	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы включает следующие тематические лекции: профориентационная деятельность, здоровье сбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, технический инвентарь, материальную часть, и др. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	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 и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	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;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в таблице № 7 разработан используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и др.;

- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции: 1.Что такое допинг и допинг-контроль 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение	1 раз в год	-

	5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга 7.Причины борьбы с допингом		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Мотивация нарушения антидопинговых правил 3.Запрещенные субстанции и методы 4.Допинг и спортивная дисциплина 5.Психологические и имиджевые последствия допинга 6.Процедурга допинг-контроля	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы на сайте РУСАДА: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> (в виде домашнего занятия обучающемуся дается 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекции: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	1 раз в год	Сертификация обучающихся в РУСАДА

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого в подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Освобожденные от занятий на воде юные спортсмены (старше 12 лет) могут, находясь рядом с тренером-преподавателем, анализировать технику прыжков, что поможет в дальнейшем в тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать у занимающихся способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими занимающимися, находить ошибки и их исправлять.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучить правила соревнований по прыжкам в воду, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

На учебно-тренировочном этапе необходимо обучить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на воде. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в отделении или межшкольных соревнованиях в качестве судьи при участниках, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Инструкторские навыки работы начинают прививать уже на учебно-тренировочном этапе подготовки. На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки только закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов для помощи в проведении занятий с группами спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, знать ключевые моменты техники прыжков в воду и подводящие упражнения к элементарным прыжкам в воду. Находясь рядом с тренером, обучающиеся должны анализировать технику прыжков, что поможет в дальнейшем в тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать у занимающихся способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими занимающимися, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений на различные виды технической и физической подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо знакомить обучающихся с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых протоколов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также критерии оценок за прыжки. Спортсмены привлекаются к судейству соревнований в спортивной школе и межшкольных соревнований в качестве судьи на линии и секретаря.

Результатами судейской практики должно явиться присвоения обучающимся звания судьи по спорту.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

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

Медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Врачебное обследование должно включать: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невропатолога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
<b>Медицинские мероприятия</b>				
1	1. Оценить состояние здоровья 2. Оценить функциональное состояние организма 3. Оценить физическую работоспособность	1. Периодические медицинские осмотры 2. Углубленное медицинское обследование 3. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы 4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки 5. Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви.	1. Анкетирование, опрос, беседы 2. Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров) 3. Дневник самоконтроля спортсмена 4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	2 раза в год  По необходимости  Устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
<b>Педагогические восстановительные мероприятия</b>				
2	1. Обеспечить нарастание тренированности. 2. Обеспечить повышение работоспособности	1. Планирование 2. Сочетание различных по характеру и величине нагрузок с интервалами отдыха. 3. Подбор специальных упражнений	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле 2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме 3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

			упражнениями и занятиями 4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	
<b>Медико-биологические мероприятия</b>				
	1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки 2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды	1. Возмещение энергозатрат 2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса 3. Иммуностимуляция 4. Защита организма от стресса 5. Экстренное восстановление	1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.) 2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов 3. Использование фармакологических средств, адаптогенов 4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры. магнитотерапия, ультразвук и др.	Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
<b>Психологические восстановительные мероприятия</b>				
	1. Снизить уровень нервно-психологического напряжения 2. Уменьшить психическое утомление	1. Аутогенная тренировка 2. Психопрофилактика 3. Психомышечная тренировка 4. Психорегулирующая тренировка	1. Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых 2. Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, ароматерапия 3. Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе 4. Организация интересного досуга 5. Исключение отрицательных эмоций	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

### III. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года, или иметь спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается итоговой и промежуточной аттестацией обучающихся. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии выполнении контрольно-переводных нормативов и освоении программы соответствующего года и этапа подготовки, обязательного участия в спортивных соревнованиях.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В январе текущего учебного года проводится промежуточная аттестация для контроля освоения обучающимися Программы.

Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения прыжков в воду ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на каждый учебный год принимаются Педагогическим советом ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта и утверждаются директором. Контрольно-переводные нормативы могут быть изменены, но в пределах нормативных требований федерального стандарта спортивной подготовки по прыжкам в воду.

Примерные контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения прыжков в воду ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта представлены в таблице ниже.

**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения прыжков воду  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на 20\_\_-20\_\_ учебный год.**

**Этап начальной подготовки**

		ЗАЛ+ВОДА	1 метр	3 метра	Вышка	Дополнение
<b>ГНП-1</b>	<i>зима</i>	1	складка стоя	солддатик вперед солддатик назад спад вперед без учета суммы баллов	-	-
		2	складка сидя			
		3	уголок 5 сек.			
		4	мостик с колен, по стенке			
		5	фактура			
	<i>лето</i>	1	бег на 30 м 6,9/7,1 сек			
		2	складка стоя скамья +1/+3см			
		3	прыжок в длину с места – 110/105 см			
		4	стойка руки вверх, подъем на носки, удержание 5сек			
		5	8 прыжков подряд на тумбу 30см за 20с			
<b>минимальный норматив</b>	<i>лето</i>	6	складка стоя	солддатик вперед солддатик назад спад вперед спад назад набрать - 60 баллов	-	-
		7	складка врозь			
		8	мостик уголок 5 сек.			
		9	уголок 5 сек.			
		10	ноги 5 р.			
		11	отжимание 7/4 раза			
		12	выход стойка на гол 3 р.			
		13	фактура			
	набрать - 55 баллов				Перевод на следующий этап обучения по итогам выступления в двух дисциплинах зал и вода. Если в одном из видов набран требуемый результат.	
<b>ГНП-2</b>	<i>зима</i>	-	солддатик вперед солддатик назад спад вперед спад назад 1 полуоборот набрать - 90 баллов	солддатик вперед солддатик назад спад вперед спад назад набрать - 60	-	-

		1	бег на 30 м 6,9/7,1 сек				
	<i>лето</i>	2	отжимание 7/4 раза				
		3	стойка руки вверх, подъем на носки, удержание 5сек				
<b>минимальный норматив</b>	<i>лето</i>	4	складка стоя скамья	солдатик вперед согнувшись солдатик назад в группировке 3 полуоборота из разных классов набрать -100 баллов	солдатик вперед солдатик назад 1 полуоборот набрать - 50 баллов	солдатик вперед солдатик назад спад вперед набрать - 50 баллов	Перевод на следующий этап обучения при условии набора контрольной суммы баллов в двух дисциплинах и участия во всех дисциплинах.
		5	сидя ноги врозь				
		6	подъем разгибом				
		7	прыжок в длину с места – 110/105 см				
		8	ноги 7 раз				
		9	уголок 7 сек.				
		10	8 прыжков подряд на тумбу 30см за 20с				
		11	фактура набрать - 42 балла				
<b>ГНП-3</b>	<i>зима</i>		-	4 полуоборота из разных классов 2 прыжка без ограничения КТ	солдатик вперед солдатик назад 3 полуоборота из разных классов	спад вперед спад назад 2 полуоборота из разных классов	-
		<i>лето</i>	1	бег на 30 м 6,9/7,1 сек			
	2		отжимание 7/4 раза				
	3		стойка руки вверх, подъем на носки, удержание 5сек				
	<b>минимальный норматив</b>	<i>лето</i>	4	складка стоя скамья	4 полуоборота из разных классов 2 прыжка без ограничения КТ набрать 160 баллов  для лучших спортсменов	4 полуоборота из разных классов 2 прыжка без ограничения КТ набрать 170 баллов	спад вперед спад назад 2 полуоборота из разных классов набрать 90 баллов  для лучших спортсменов 4 полуоборота из разных
5			перевороты вперед- назад				
6			ноги 7 раз				
7			прыжок в длину с места – 110/105 см				
8			8 прыжков подряд на тумбу 30см за 20с				

9	уголок 7 сек.	5 прыжков (9,5) 3/2 без огр. КТ набрать 240/200 баллов	классов 2 прыжка без ограничения КТ набрать 160 баллов	тренерского совета.
10	полоса 4 элемента: сгиб-разгиб 5р, прыжки на скамейку 5р, отжимания 5р, подъем разгибом.			

**Учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Критерии оценки, условия комплектования и перевода на другой год обучения</b>	
Учебно-тренировочный этап	1-2 год	<p>Участие в Первенстве или Чемпионате области в своей возрастной группе, в соответствии с требованиями для возрастной группы «Е» или «Д». В исключительных случаях на контрольно-переводных соревнованиях: трамплин 1 метр и трамплин 3 метра – программа возрастной группы Е или Д согласно требований ЕКП по возрастным группам, вышка (высота любая) – 6 прыжков: 4 полуоборота из разных классов, 2 любых прыжка (возможно использование вспомогательных прыжков солдатики, спады без повторения вида и положения). Набрать 90 баллов. Технические требования к исполнению прыжков. С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки исполняются в соответствии с требованиями ФИНА.</p>	<p>Зал спецпрограмма из 4 упражнений ТЭ-1 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м 6/6,2 сек</li> <li>2. Отжимание 18/11 раз</li> <li>3. Складка стоя скамья +7/+9 см</li> <li>4. Прыжок в длину с места – 160/145 см</li> <li>5. Стойка на голове 3 сек</li> <li>6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек</li> <li>7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек</li> <li>8. Ноги 7/5 раз</li> <li>9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см</li> <li>10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз</li> </ol> <p>Зал спецпрограмма из 4 упражнений ТЭ-2 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 60 м 6/6,2 сек</li> <li>2. Отжимание 18/11 раз</li> <li>3. Складка стоя скамья +7/+9 см</li> <li>4. Прыжок в длину с места – 160/145 см</li> <li>5. Стойка на голове 3 сек</li> </ol>

			<p>6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек</p> <p>7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек</p> <p>8. Ноги 7/5 раз</p> <p>9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см</p> <p>10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз</p>
3 год	<p>Минимум участие в любых Всероссийских соревнованиях внесенных в ЕКП Минспорта России в своей возрастной группе, набрать за 6 прыжков 180 баллов (в соответствии с требованиями ЕВСК). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области выполнение требований ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки).</p>		<p>Зал спецпрограмма из 4 упражнений ТЭ-3 г.о.</p> <p>1. Бег на 60 м 6/6,2 сек</p> <p>2. Отжимание 18/11 раз</p> <p>3. Складка стоя скамья +7/+9 см</p> <p>4. Прыжок в длину с места – 160/145 см</p> <p>5. Стойка на голове 3 сек</p> <p>6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек</p> <p>7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек</p> <p>8. Ноги 7/5 раз</p> <p>9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см</p> <p>10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз</p>
4 год	<p>Минимум участие в соревнованиях Первенство России среди юношей/юниоров в своей возрастной группе, набрать сумму баллов в соответствии с требованиями ЕВСК для 1</p>		<p>Зал спецпрограмма из 4 упражнений ТЭ-4 г.о.</p> <p>1. Бег на 60 м 6/6,2 сек</p> <p>2. Отжимание 18/11 раз</p> <p>3. Складка стоя скамья +7/+9 см</p>

		<p>разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области исполнение программы КМС по сложности без учета результата.</p>	<p>4. Прыжок в длину с места – 160/145 см  5. Стойка на голове 3 сек  6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек  7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек  8. Ноги 7/5 раз  9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см  10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз</p>
5 год		<p>Минимум участие в соревнованиях Первенство России среди юношей/юниоров в своей возрастной группе, набрать сумму баллов в соответствии с требованиями ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области исполнение программы МС по сложности, без учета результата.</p>	<p>Зал спецпрограмма из 4 упражнений ТЭ-4 г.о.  1. Бег на 60 м 6/6,2 сек  2. Отжимание 18/11 раз  3. Складка стоя скамья +7/+9 см  4. Прыжок в длину с места – 160/145 см  5. Стойка на голове 3 сек  6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек  7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек  8. Ноги 7/5 раз  9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см  10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз</p>

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Критерии оценки, условия комплектования и перевода на другой год обучения		Спортивный разряд, звание
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта.	Зал: спецпрограмма из 6 упражнений 1. Бег на 60 м не более 7,9/9,3 сек 2. Отжимание 44/17 раз 3. Складка стоя скамья +13/+16 см 4. Прыжок в длину с места – 240/195 см	МС К
	свыше 1 года	Подтверждение спортивного разряда кандидата в мастера спорта.	5. Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) 50/44 раз 6. Ноги 10 раз 7. Выход в стойку 3 раз 8. Складка из положения лежа за 10 сек 10 раз 9. Круговая из 6 упражнений 2,5 мин.: прыжки боком через скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз.	
Этап высшего	1 год	Присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».	Зал: спецпрограмма из 6 упражнений 1. Бег на 100 м не более 13,1/16,0 сек	МС

спортивного мастерства	свыше 1 года	Подтверждение спортивного звания «Мастер спорта России» или исполнение программы МС по сложности без учета результата.	<p>2. Отжимание 44/17 раз</p> <p>3. Складка стоя скамья +13/+16 см</p> <p>4. Прыжок в длину с места – 240/195 см</p> <p>5. Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) 50/44 раз</p> <p>6. Лазание по канату без помощи ног 5/4 м не более 7,8/8,5 сек</p> <p>6. Ноги за 20 сек 10 раз</p> <p>7. Прыжки с двух на одну на другую на две 600/560 см</p> <p>8. Складка из положения лежа за 10 сек 10 раз</p> <p>9. Круговая из 6 упражнений 2,5 мин.: прыжки боком через скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз.</p>	
------------------------	--------------	--	--	--

Знак «\*» означает, что норматив считается выполненным при подтверждении показателей.

## **Программа контрольно-переводных соревнований, технические требования к исполнению прыжков по годам обучения.**

### **Группа начальной подготовки 1 года обучения**

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

#### Программа соревнований зимнего старта:

Вода СОГ (для спортсменов занимающихся ранее в СОГ), ГНП-1 (выступление спортсменов набранных в текущем уч. году по решению тренера): программа 3 юношеского разряда (3 прыжка, солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед) с трамплина 1 метр.

Зал: 4 упражнения и 5 оценка за внешние данные (фактура) занимающегося.

1. Складка стоя согнувшись (ФС);
  2. Складка сидя ноги врозь;
  3. Уголок в висе 5 сек. (ФС);
  4. Мостик с колен или по стенке спуститься-встать;
  5. Фактура (оценка за внешний вид)
- Без требования к сумме баллов.

#### Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают в двух дисциплинах трамплин 1 метр и Зал спецпрограмма.

Вода: трамплин 1 метр 4 прыжка (2 юношеский разряд): 2 соскока из передней и задней стоек 2 спада вперед и назад.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 60 баллов (2 юношеский разряд).

#### Технические требования к исполнению прыжков.

1. Солдатик вперед - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.

2. Солдатик назад - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.

Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

3. Спад вперед - исполняется из положения стоя согнувшись.

Положение рук - в стороны или руки «взять». Вход в воду только сцепленными в замок руками.

4. Спад назад сидя - исходное положение на трамплине из положения в группировке, руки «держат» группировку, либо из положения сидя в углу, руки сзади или в стороны до 90°. Обязательное условие для спада назад - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Зал: спецпрограмма из 7 упражнений и 8 оценки за внешние данные (фактура) учащегося.

1. Складка, стоя ноги вместе (ФС).
2. Складка сидя ноги врозь;
3. Мостик с ног (лежа из 5 баллов).
4. Удержание силой уголка в висе 5 сек. (ФС)
5. Поднимание ног на шведской стенке до касания верхней перекладины - 5 полных движений (ФС).
6. Отжимание не менее 7/4 раза (ФС)
7. Стойка на голове силой из складки - 3 полных движения с фиксацией положения стоя на голове в течении 2 секунд.
8. Фактура (оценка за внешний вид).

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 55 баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления в двух дисциплинах - программа на воде и спецпрограмма в зале. В одном из видов обязательно должен быть набран требуемый результат.

### **Группа начальной подготовки 2 года обучения.**

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр - 5 прыжков: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад, 1 полуоборот 101 С/В.

Контрольная сумма -90 баллов.

Трамплин 3 метра - 4 прыжка (2 юношеский разряд): 2 соскока из передней и задней стоек, спад вперед, спад назад.

Контрольная сумма - 60 баллов.

**Технические требования к исполнению прыжков.**

С трамплина 1 метр. Солдатики исполняются из положения с места с руками, либо с наскака. При входе - руки вниз (требования правил соревнований).

Полуобороты исполняются без страховки спортсмена, допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскака. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Трамплин 3 метра. Солдатики исполняются с места, с руками, с верхних, без рук. Вход произвольный вниз ногами.

Полуобороты выполняются из исходных положений - с места, с руками, либо с наскока. Обязательное условие - обозначение положения «в группировке». Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Условия для получения более высокой оценки - открытие через стороны.

Спады с высоты 1 метр - см. ГНП-1 год обучения.

С высоты 3 метра - спад возможен из следующих положений - сидя в группировке, сидя согнувшись, стоя согнувшись руки в стороны либо взять в замок.

#### Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают в 4 дисциплинах - на воде с трамплинов 1, 3 метра и вышки 3-5 метров, в зале по спецпрограмме.

Вода:

Трамплин 1 метр - 5 прыжков (I юношеский разряд): солдатик вперед, солдатик назад и 3 полуоборота из разных классов.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 100 баллов.

Трамплин 3 метра - 3 прыжка: солдатик вперед, солдатик назад, 1 полуоборота из любого класса.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 50 баллов.

Вышка 3-5 метров - 3 прыжка: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 50 баллов.

#### Технические требования к исполнению прыжков

С трамплина 1 метр. Солдатики выполняются из положения с места с руками, либо с наскока. При входе - руки вниз (требования правил соревнований).

Полуобороты выполняются без страховки спортсмена, допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскока. Обязательное условие - обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Трамплин 3 метра. Солдатики выполняются с качей, с места, с руками, с верхних, без рук. Вход произвольный вниз ногами.

Полуобороты выполняются из исходных положений - с места, с руками, либо с наскока. Обязательное условие - обозначение положения «в группировке». Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Условия для получения более высокой оценки - открытие через стороны.

Зал: спецпрограмма из 7 упражнений и 8 дополнительной оценки за фактуру спортсмена (внешние данные).

1. Складка стоя скамья (ФС).

2. Складка сидя ноги врозь;

3. Подъем разгибом;
  4. Прыжок в длину (ФС);
  5. Поднимание ног на шведской стенке до касания верхней перекладины - 7 полных движений (ФС).
  6. Уголок в висячем удержании 7 сек. (ФС);
  7. 8 прыжков в темп на тумбочку высотой 30 см (ФС);
  8. Фактура (оценка за внешний вид).
- Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения - 60 баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится при условии участия во всех дисциплинах и набора контрольной суммы баллов в двух дисциплинах.

### **Группа начальной подготовки 3 года обучения.**

Принимает участие в зимнем и летнем стартах.

Программа соревнований зимнего старта:

Спортсмены выступают только на воде.

Трамплин 1 метр - 6 прыжков: 4 полуоборота из разных классов + 2 любых прыжка (возможно использование вспомогательных прыжков солдатики, спады без повторения вида и положения).

Трамплин 3 метра - 6 прыжков: солдатик вперед, солдатик назад, 3 полуоборота из разных классов.

Контрольная сумма – 100/90 баллов (выполнение I юношеского разряда).

Вышка 5-7,5 метров - 4 прыжка: спад вперед, спад назад, 2 полуоборота из любых классов

Контрольная сумма – 90 баллов (выполнение I юношеского разряда).

Технические требования к исполнению прыжков.

Учитываются все требования для полуоборотов изложенные в пункте ГНП-2 для трамплина 1 и 3 метра. Разрешено любое исходное положение.

Программа соревнований летнего старта:

Спортсмены выступают в 4 дисциплинах: на воде с трамплинов 1 метр, 3 метра, Вышка 5-7,5 метров.

Вода ГНП-3:

Трамплин 1 метр - 6 прыжков (3 разряд): 4 полуоборота из разных классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Контрольная сумма - 160 баллов (3 разряд)

Трамплин 3 метра - 6 прыжков (3 разряд): 4 полуоборота из разных классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Контрольная сумма - 170 баллов (3 разряд)

Вышка 5-7,5 метров - 4 прыжка: спад вперед, спад назад, 2 полуоборота.

Контрольная сумма - 90 баллов.

Вода (Группа «Е» - сильнейшие спортсмены ГНП-3):

Трамплин 1 метр – 8/7 прыжков (2 разряд): 5 прыжков из разных классов общий КТ не должен превышать 9,0 + 3/2 прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Контрольная сумма – 240/200 баллов (2 разряд).

Трамплин 3 метра - 6 прыжков (3 разряд): 4 полуоборота из разных классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Контрольная сумма - 170 баллов (3 разряд)

Вышка 5-7,5 метров - 4 прыжка: - 6 прыжков (3 разряд): 4 полуоборота из разных классов, 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов.

Контрольная сумма - 160 баллов (3 разряд)

Технические требования к исполнению прыжков.

С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки исполняются из положения с места с руками либо с наскака. Полуобороты исполняются без страховки спортсмена. Допустимые исходные положения - с места с руками, либо с наскака. Обязательное условие-обозначение положения в группировке. Положение согнувшись - складка руки в стороны, либо взять под колени. Обязательное условие для полуоборотов назад (201/301) - открытие через стороны, иначе - прыжок оценивается из 4,5 баллов, как прыжок с ошибками.

Зал: спецпрограмма из 7 упражнений.

1. Складка стоя (ФС).
2. Перевороты вперед-назад;
3. Подъем ног 7 раз (ФС);
4. Прыжок в длину (ФС);
5. 8 прыжков в темп на тумбочку высотой 30см (ФС);
6. Уголок в висячем удержании 7 сек. (ФС);
7. Полоса из 4 элементов: сгиб-разгиб 5 раз, прыжки на скамейку и обратно 5 раз, отжимания 5 раз, подъем разгибом с головы.

Необходимая сумма для перевода на следующий этап обучения – 60 баллов.

Перевод на следующий этап обучения производится по итогам выступления в четырех дисциплинах - программа на воде и спецпрограмма в зале. В трех из видов обязательно должен быть набран требуемый результат (если в 2-х – перевод условно).

### **УТГ-1,2 годов обучения.**

Участие в Первенстве или Чемпионате области в своей возрастной группе, в соответствии с требованиями для возрастной группы «Е» или «Д». В исключительных случаях на контрольно-переводных соревнованиях: трамплин 1 метр и трамплин 3 метра – программа возрастной группы Е или Д согласно требований ЕКП по возрастным группам, вышка (высота любая) – 6 прыжков: 4

полуоборота из разных классов, 2 любых прыжка (возможно использование вспомогательных прыжков солдатики, спады без повторения вида и положения). Набрать 90 баллов. Технические требования к исполнению прыжков. С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки исполняются в соответствии с требованиями ФИНА.

Зал спецпрограмма из 4 упражнений

1. Бег на 30 м 6/6,2 сек
2. Отжимание 18/11 раз
3. Складка стоя скамья +7/+9 см
4. Прыжок в длину с места – 160/145 см
5. Стойка на голове 3 сек
6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек
7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек
8. Ноги 7/5 раз
9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см
10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз

### **УТГ-3,4,5 годов обучения.**

Минимум участие в соревнованиях Первенство России среди юношей/юниоров в своей возрастной группе, набрать сумму баллов в соответствии с требованиями ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области исполнение программы КМС по сложности без учета результата.

Зал спецпрограмма из 4 упражнений

1. Бег на 30 м 6/6,2 сек
2. Отжимание 18/11 раз
3. Складка стоя скамья +7/+9 см
4. Прыжок в длину с места – 160/145 см
5. Стойка на голове 3 сек
6. Лазание по канату без помощи ног 5м не более 11/15 сек
7. Лазание по канату без помощи ног 3м не более 8/10 сек
8. Ноги 7/5 раз
9. 8 прыжков подряд на тумбу 50/40см
10. Выпрыгивания из упор присева за 30 сек 13/10 раз

### **ГССМ 1 г.о., св. 1 г.о.**

ГССМ 1 г.о. - Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта

ГССМ св. 1 г.о. - Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Зал: спецпрограмма из 6 упражнений

1. Бег на 60 м не более 7,9/9,3 сек
2. Отжимание 44/17 раз
3. Складка стоя скамья +13/+16 см
4. Прыжок в длину с места – 240/195 см
5. Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) 50/44 раз
6. Ноги 10 раз
7. Выход в стойку 3 раз
8. Складка из положения лежа за 10 сек 10 раз
9. Круговая из 6 упражнений 2,5 мин.: прыжки боком через скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз.

### ГВСМ

1 год - Присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».

Св. 1 года - Подтверждение спортивного звания «Мастер спорта России».

Зал: спецпрограмма из 6 упражнений

1. Бег на 60 м не более 7,9/9,3 сек
2. Отжимание 44/17 раз
3. Складка стоя скамья +13/+16 см
4. Прыжок в длину с места – 240/195 см
5. Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) 50/44 раз
6. Ноги 10 раз
7. Выход в стойку 3 раз
8. Складка из положения лежа за 10 сек 10 раз
9. Круговая из 6 упражнений 2,5 мин.: прыжки боком через скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз.

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

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах № 9, 10, 11, 12.

Таблица № 9

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

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

	Удержание положения		
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее
			8

Таблица № 10

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

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

		спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	не более	
			2.30	
2.4.1.	Прыжки боком через	количество раз	не менее	

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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
2.4.1.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.3.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	–
2.4.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			–	10
2.4.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку,	м	не менее	
			10	

	наступая в каждый квадрат			
2.4.7.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.8.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности спортсменов и их физического развития.

##### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

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

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

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

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков.

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (прыжки в воду).

К средствам СФП относят упражнения на специальных снарядах и оборудовании в спортивном зале (батут, сухой трамплин, акробатическая дорожка, гимнастические снаряды). Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация,

и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

### *Развитие физических качеств*

Развитие выносливости. На этапе начальной подготовки развитие выносливости направлено на умение спортсменов держать необходимую нагрузку в течение учебно-тренировочного занятия, недельного цикла.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером;

упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

прыжковые тумбы с разным уровнем высоты.

Для определения показателей силовой подготовленности юных спортсменов используются ряд тестов без дополнительных отягощений, таких как поднятие ног на шведской стенке, удержание ног в положении угол в висе на шведской стенке или перекладине, отжимания от пола, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа.

### *Развитие скоростных способностей*

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Для определения скоростных способностей юных спортсменов используются следующие тесты – бег на скорость на короткие дистанции 10-15-20 метров, выпрямление и сгибание ног из положения лежа, запрыгивание на возвышенность.

### *Развитие гибкости*

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью

внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов в воду нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий в зале (перед занятиями на воде). Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе начальной подготовки используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется возможностью отведения прямых рук назад за голову и упражнения «мост». Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук и наклон вперед сидя, ноги врозь. Для определения подвижности в тазобедренном суставе выполняется упражнение шпагат.

#### *Развитие координационных способностей*

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Прыжки в воду предъявляют специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды, нахождение в пространстве. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку.

#### *Техническая подготовка*

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки техническая подготовка направлена на освоение базовой техники прыжков в воду и её совершенствования. На этапе начальной подготовки спортсмены осваивают такие элементарные технические элементы, как соскоки из передней и задней стойки в различных положениях, а также погружение в воду вниз головой, одна из главных фаз прыжков

в воду, посредством изучения спадов вперед и назад в различных положениях. На этапе начальной подготовки свыше года начинается изучение работы спортсменов на трамплине и на вышке, изучение полуоборотов в различных положениях.

#### *Тактическая подготовка*

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

#### *Теоретическая подготовка*

Средства теоретической подготовки включают:

- беседы до и после тренировочных занятий;
- изучение специальной литературы, веб-сайтов;
- беседы с врачами, тренерами, научными работниками;
- просмотр и анализ видеоматериалов;
- ведение дневника самоконтроля;
- викторины; экскурсии и т.д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни;
- 2) Влияние физических упражнений на организм человека;
- 3) Вредные привычки и их преодоление;
- 4) Олимпийское движение;
- 5) Особенности техники вида спорта;
- 6) Техника безопасности при занятиях спортом.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена, в первую очередь, на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

### *Структура тренировочного занятия*

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники прыжков в воду: изучается и совершенствуется техника прыжков в воду (отталкивание, положения тела, вход в воду), развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта «прыжки в воду». Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на снарядах (батут, акробатическая дорожка, сухой трамплин).

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, то есть способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.)

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1. Методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2. Методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по прыжкам в воду используются следующие методы организации спортсменов.

**Фронтальный метод.** Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

**Поточный метод.** Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

#### **4.1.2. Учебно-тренировочный этап**

Этап учебно-тренировочной подготовки является основным, для определения перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые служат основой высоких спортивных результатов в будущем.

В связи с этим основными задачами тренировочного этапа являются:

- обучение технике базовых спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- дальнейшее совершенствование и усложнение спортивных прыжков с вышки и с трамплина;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений;
- восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движением;
- подготовка и участие в соревнованиях.

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

Планирование работы в тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения. Объемы подготовки увеличиваются от 520 до 624 часов в год. Недельный режим работы – четыре раза в неделю по три часа. На базовом этапе подготовительного периода объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Характерной особенностью планирования подготовки на этом учебно-тренировочном этапе свыше трех лет является 3-цикличная периодизация тренировочного процесса.

*Первый цикл:*

подготовительный период: сентябрь-октябрь;

контрольные соревнования: начало ноября;  
подготовительный период: ноябрь-декабрь;  
соревновательный период конец декабря.

*Второй цикл:*

подготовительный период: январь-май;  
соревновательный конец мая.

*Третий цикл:*

подготовительный период: июнь-июль;  
соревновательный период: конец июля;  
переходный период: август.

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения. Одним из важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным

положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой.

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

Упражнения на батуте. На тренировочном этапе обучения переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения.

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

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

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

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

Оказание помощи и страховки при занятиях на «сухом» трамплине осуществляется руками или подвесной лонжей.

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

#### **4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Спортивные достижения на этапе совершенствования спортивного мастерства в прыжках в воду требуют от спортсмена как высокого уровня физической подготовленности, так и владения рациональной техникой выполнения двигательных действий.

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

Этапу совершенствования спортивного мастерства предшествует большая тренировочная работа в группах начальной подготовки и тренировочных группах, результатом которой является выполнение спортсменами нормативов спортивного

разряда кандидата в мастера спорта. Поэтому данный этап направлен на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде программы прыжков (трамплин, вышка, синхронные прыжки), подтверждение квалификационных норм кандидата в мастера спорта и выполнение норм мастера спорта.

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

Этап высшего спортивного мастерства неразрывно связан с этапом спортивного совершенствования, являясь вершиной спортивных достижений каждого спортсмена. Последовательное продвижение по этапам подготовки, преемственность задач, средств и методов подготовки обеспечивают спортивное долголетие и высокие спортивные результаты.

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

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

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования можно определить как:

– достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

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

Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (11%), специальной физической (25%) и технической (43%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с учебно-тренировочным этапом (этапом спортивной специализации). Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

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

и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру и способствуют развитию скоростно-силовых качеств спортсмена.

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

Упражнение на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков. Проводится работа на страховочной системе для изучения новых сложных прыжков и совершенствования техники вращения с имитацией входа в воду, что приближает исполнение прыжка к естественным условиям.

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

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

Ценность использования «сухого» трамплина на этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить как:

поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;

дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

приобретение соревновательного опыта;

достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 часов в год. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

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

## 4.2. Учебно-тематический план

В таблице № 13 представлен учебно-тематический план.

Таблица № 13

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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 элементам техники	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	и тактики вида спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» относятся:

- отдельные спортивные дисциплины вида спорта «прыжки в воду»: прыжки с трамплина, прыжки с вышки, синхронные прыжки, синхронные прыжки – смешанные пары. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие бассейна со специализированными трамплинами для прыжков в воду;

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного 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 медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря для занятий представлен в таблицах: № 14, 15.

---

<sup>1</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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	2
7	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9	Мат гимнастический	штук	20
10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м2	60
13	Пружина для батута	комплект	2
14	Сетка батутная	штук	2
15	Скамейка гимнастическая	штук	6
16	Станина для трамплинной доски	штук	6
17	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
18	Стенка гимнастическая	штук	10
19	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
20	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
21	Яма поролоновая	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Основная литература:

1. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: СС и ВСМ – Е.А. Распопова «Советский спорт», 2003 г. – 50 с.
2. Отбор детей для занятий прыжками в воду – Л.З. Гороховский, Е.А. Распопова, Методическое письмо, 1981. – 25 с.
3. Основы тренировки прыгунов в воду. К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1969. – 206 с.

4. Прыжки в воду. Учебное пособие для тренеров и спортсменов старших разрядов. Буров Г.А., Яроцкий А.И. М.: ФиС, 1993.

5. Врачебный контроль за спортсменами. Куколевский Г.М. М.: физкультура и спорт, 1995. – 335 с.

6. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб.заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

7. Книга тренера. Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

8. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. ФиС.2001. – 215 с.

9. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979. – 25 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987 – 177 с.

4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.

5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.

8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.

10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.

11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.

12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Российской федерации прыжков в воду [электронный ресурс] [Российская федерация прыжков в воду \(russiadive.ru\)](http://russiadive.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>

4. Официальный интернет-сайт международной федерации (FINA) [Fina.org](http://Fina.org) |  
[Официальный сайт FINA](#)