

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта имени В.В.Сальникова»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 13/2025 от « 28 » 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУ ДО «СШ ВВС
имени В.В.Сальникова»

Медешков С.Ю.

Приказ № 24/25 от « 05 » 06 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «прыжки в воду» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «прыжки в воду», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 1-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

заместитель директора по УМР

Грицук Е.Ф.;

старший тренер-преподаватель

Назин С.А.

Южно-Сахалинск

2025 год

Содержание

Пояснительная записка	
1.	Общие положения 5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 9
2.2.	Объем программы 11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы 12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план 18
2.5.	Календарный план воспитательной работы 21
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики 27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 28
3.	Система контроля
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы 34
3.2.	Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки в воду» 35
4.	Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий 55
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке 72
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки 75
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы 76
6.2.	Кадровые условия реализации Программы 80
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы 81

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «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 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» (далее – приказ №1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 221 «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 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»).

1. Общие положения

Программа является нормативным документом областного государственного автономного учреждения «Спортивная школа водных видов спорта имени В.В.Сальникова» (далее – спортивная школа) и предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов, связанных с процессом спортивной подготовки в спортивной школе.

Целями реализации Программы являются: достижение обучающимися (прыгуны в воду, спортсмены) планируемых результатов знаний, умений, навыков в избранном виде спорта «прыжки в воду», с учетом личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей обучающихся, индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья, а также организация учебно-тренировочного процесса обучающихся для достижения ими спортивных результатов на основе соблюдения принципов спортивной тренировки и педагогических принципов в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки для включения их в состав спортивных сборных команд Сахалинской области и Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач: обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, эффективная форма организации занятий, взаимодействие всех участников образовательных отношений, выявление и развитие способностей обучающихся, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Выполнение указанных задач находится в прямой зависимости от следующих составляющих: оптимальный уровень исходных данных спортсменов, уровень квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава, наличие современной материально-технической базы; качество организации педагогического, учебно- тренировочного и соревновательного процессов; использование новейших научно- исследовательских и научно-методических разработок.

Основная функция Программы заключается в систематизации направлений, условий, средств и методов, являющихся передовыми в современной спортивной подготовке и имеющих влияние на специфику развития синхронистки, выведение её на адекватную потенциалу готовность включения в учебный и соревновательный процесс, с учетом этапа спортивной подготовки.

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

- определение программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки, как основополагающего подхода;
- подготовка каждого обучающегося с аспектом индивидуализации деятельности;
- включение в спортивную подготовку, как единой системы: работу над общей и специальной подготовкой;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочных факторов (формы подготовки).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и

организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «прыжки в воду» на различных этапах многолетней подготовки, обозначает соотношение конкретного этапа с условиями и направлениями спортивной подготовки, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом и создавая систематичность подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения предполагают следующее:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "прыжки в воду";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "прыжки в воду";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "прыжки в воду";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки в воду";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "прыжки в воду";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Прыжки в воду – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования по прыжкам в воду проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Соревнования по прыжкам в воду включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. На Олимпийских играх

разыгрываются 8 комплектов медалей, на чемпионатах мира и Европы – 12 комплектов медалей.

Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определены содержание норм, требований и условий их выполнения, а также установлен порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных разрядов и спортивных званий до уровня «Мастер спорта России международного класса» по виду спорта «прыжки в воду».

Прыжки в воду – один из видов водного спорта, является сложнокоординационным видом, где основные технические элементы спортсмен выполняет в фазе полета, до контакта с водной поверхностью, что предполагает формирование высокого уровня тонких координационных способностей, развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести), взрывной силы, а также подвижности в суставах. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1м до 10м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела.

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с жесткой, неподвижной опоры – вышки, устанавливаемой на высоте 5; 7,5; 10 метров, с упругой опоры – трамплина высотой 1, 3 метра над поверхностью воды и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена по следующим группам:

1. Стойки (передняя, задняя либо на руках).
2. Наличие или отсутствие разбега перед прыжком.
3. Положение тела (согнувшись, прогнувшись, в группировке).
4. Винты и обороты.

Комбинация разнообразных элементов позволяет исполнить шестьдесят отличающихся друг от друга прыжков с трамплина и девяносто с вышки. Каждому из прыжков присвоен определенный коэффициент сложности.

Соревнования по прыжкам в воду оценивает судейская профессиональная комиссия. Выставленная оценка включает ряд критериев, среди которых качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе и чистота входа в воду. В олимпийском виде спорта «прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина 3м и вышки 10 м), где оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками. Крупные состязания по водным видам спорта обычно проходят в три этапа. Это квалификация, полуфинал и финал.

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

Спортивная подготовка прыгунов в воду включает два этапа – наземную и водную, так как прыжки в воду требуют от спортсмена выполнения сложных элементов в воздухе с последующим погружением в воду. Наземная подготовка является одной из главных составляющих современной системы подготовки прыгунов в воду и приобретает характер отдельного направления специальной (вспомогательной) технической, а также физической подготовки спортсменов. Использование средств гимнастики в ней составляют ее техническую основу, так как гимнастика дает определенные технические навыки,

вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Прыжки с вышки более энергоемкие и эмоциональные, в то время как прыжки с трамплина требуют от спортсмена тонкой координации для согласования своих движений с колебаниями упругой опоры, что создает дополнительные трудности.

Система спортивной подготовки в прыжках в воду должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой прыжков, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA) – организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Прыжки в воду	039	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
трамплин 1м	039	001	1	8	1	1	Я
трамплин 1м – синхронные прыжки	039	002	1	8	1	1	Н
трамплин 3м	039	003	1	6	1	1	Я
трамплин 3м – синхронные прыжки	039	004	1	6	1	1	Я
трамплин 3 м – синхронные прыжки – смешанные	039	011	1	8	1	1	Л
вышка – выбор (5 м; 7,5 м; 10 м)	039	005	1	8	1	1	Н
вышка – выбор (5 м; 7,5 м; 10 м) – синхронные прыжки	039	007	1	8	1	1	Я
вышка 10м	039	006	1	6	1	1	Я
вышка 10м – синхронные прыжки	039	008	1	6	1	1	Я
вышка 10 м – синхронные прыжки - смешанные	039	012	1	8	1	1	Л
парные прыжки	039	010	1	8	1	1	Л
прыжки в открытый водоем	039	009	1	8	1	1	Л

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы

и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В таблице 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, установленные ФССП.

Таблица 1

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Минимальная наполняемость (чел.)</i>
Этап начальной подготовки (НП)	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	13	2

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», спортивная школа имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ): не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 2

Наименование этапа спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Сокращенное наименование этапов (по году обучения)
Этап начальной подготовки	3 года	НП – 1 НП – 2 НП – 3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	УТ – 1 УТ – 2 УТ – 3 УТ – 4 УТ – 5
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	ССМ
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	ВСМ

Минимальный и предельный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки

Таблица 3

Наименование этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (количество лет)	Предельный возраст для зачисления на этап (количество лет)
Этап начальной подготовки (НП – 1)	7	9
Учебно-тренировочный этап (УТ – 1)	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1)	11	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	13	не ограничивается

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на различных этапах спортивной подготовки

Таблица 4

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость группы (количество человек)	Максимальная наполняемость группы (количество человек)
Этап начальной подготовки (НП)	12	24

Учебно-тренировочный этап (УТ)	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	4	8
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	2	4

2.2 Объем Программы

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

В таблице 6 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в спортивной школе установленный в рамках диапазона, указанного в ФССП.

Объем программы

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2, 3)	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Спортивный сезон в спортивной школе устанавливается с 1 января по 31 декабря. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором спортивной школы.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки, с целью обеспечения непрерывности

учебно- тренировочного процесса).

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

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

- на этапе начальной подготовки (НП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (УТ) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – четырёх часов.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В спортивной школе для реализации Программы применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 7

<i>Тип учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Форма организации</i>	<i>Возможные преимущества</i>
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки

Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм
-----------	---	--

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод, когда 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 обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод, когда обучающиеся 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, когда обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек);

- круговой метод, который применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности обучающихся и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий, когда обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод, когда обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. В зависимости от задач, УТМ могут состоять из периодов восстановления и подготовки к

спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для зачисления в группы спортивной подготовки спортивной школы. УТМ являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной, где итогом могут являться:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день;
- выявление лучших спортсменов;
- участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

УТМ являются частью Программы и включаются в учебно-тренировочный план физкультурно-спортивных мероприятий спортивной школы и план учебно-тренировочной группы на текущий спортивный сезон с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», представлены в приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП

Таблица 8

№ 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 (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
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 по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	–	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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 и осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

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

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсмена объем соревнований должен увеличиваться особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время в спортивной школе выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования, при этом необходимо отметить, что контрольные соревнования целесообразно проводить в подготовительном периоде;

– отборочные соревнования, по итогам которых формируются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях

перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на спортивных соревнованиях определенного уровня.

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

- динамику спортивных результатов;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;
- уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.

При планировании участия обучающихся в соревнованиях, тренерско-преподавательскому составу спортивной школы необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между ними.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы.

Участие обучающихся спортивной школы в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации и пола участника положению (регламенту) спортивных соревнований;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в таблице 9.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в спортивной школе основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «прыжки в воду» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 9 объема (как в большую, так и меньшую сторону).

Спортсмены спортивной школы могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- международные соревнования и физкультурные мероприятия;
- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;

- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия Сахалинской области и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП

Таблица 9

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2, 3)	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)		
Контрольные	1	1	3	3	1	1
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	4	4	4	4

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится спортивной школой самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане спортивной школы на текущий спортивный сезон.

Дистанционное обучение

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в спортивной школе предусмотрена очная форма учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренерско-преподавательского состава на расстоянии, без непосредственного контакта, с помощью специфических средств интернет-технологий или других средств, предусматривающих интерактивность. Применение дистанционной формы обучения возможно по всем видам спортивной подготовки, за исключением вида «Участие в спортивных соревнованиях». Преимуществами дистанционной формы обучения являются:

- возможность тренера-преподавателя одновременно заниматься с большим количеством обучающихся;
- возможность проведения учебно-тренировочных занятий в условиях ограничительных мер, либо отсутствия возможности личного контакта тренерско-преподавательского состава и лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивной школе;
- возможность индивидуального подхода к учебно-тренировочному процессу с каждым обучающимся;
- возможность проведения тренировочных занятий при реабилитации спортсменов после травм или болезней;
- активное использование изображений, текста, звука и видеоряда в учебном материале существенно повышающее качество усвоения новой информации;
- возможность использования и применения всевозможных программ,

наглядных пособий и видеоматериалов.

Дистанционное обучение может быть синхронным, где обучающийся и тренер-преподаватель взаимодействуют между собой в одно и то же время. Но также существует и асинхронная форма обучения, при которой обучающиеся лица изучают задания и выполняют его в любое удобное время с предоставлением фото/видео отчета тренеру-преподавателю. Такой подход отличается большей эластичностью, а взаимодействие осуществляется с помощью Интернет-ресурсов и отсылкой материалов лично преподавателю через электронную почту.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими периодами:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), позволяющее спланировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

К обязательным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса при продолжительности 52 недели в год.

В ФССП (приложение № 5) представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица 10

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства (ССМ-1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2)	До трех лет (УТ-1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ-4, 5)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35–41	30–33	20–25	15–20	15–18	10–15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25–30	25–30	30–35	30–35	25–30	24–28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–3	5–10	5–10	5–10	5–10

4.	Техническая подготовка (%)	25–28	30–35	33–35	35–38	40–45	40–50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3–5	2–8	2–5	3–6	2–7	2–8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1	2–3	2–4	2–4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–3	1–3	2–4	2–3	4–6	5–7

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается директором спортивной школы ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных самостоятельных, но не обособленных видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их, как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящих свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются спортивной школы самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебной нагрузки.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участием в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя, как работу на суше (в тренировочном зале «сухих прыжков»), так и на воде. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинских и медико-биологических мероприятий. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся, осваивающих

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки утверждается учебный план и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Спортивный сезон в спортивной школе устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Годовой учебно-тренировочный план ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова»

Таблица 11

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
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
	Наполняемость групп (человек)									
	12	12	12	8	8	8	8	8	4	2
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Недельная нагрузка в часах									
	6	8	8	14	14	14	18	18	24	32
Общая физическая подготовка	118	124	124	160	160	160	140	140	187	202
Специальная физическая подготовка	92	108	108	221	221	221	280	280	312	399
Техническая подготовка	78	124	124	254	254	254	347	347	499	665
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	33	33	36	36	36	56	56	87	133
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	11	11	43	43	43	93	93	99	149
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	10	10	7	7	7	12	12	46	62
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	6	7	7	7	8	8	18	54
Общее количество часов в год	312	416	416	728	728	728	936	936	1248	1664

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы спортивной школы составляется отделом учебно-методической работы, совместно с учебно-спортивным отделом и утверждается директором спортивной школы перед началом спортивного сезона.

Воспитательная работа с обучающимися предполагает их приобщение к традициям и культурным ценностям страны, истории и достижениям российского спорта. Кроме того, формирование твердых моральных убеждений, воспитание трудолюбия, дисциплинированности. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

Примерный план воспитательной работы

Таблица 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика, начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: — 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 начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено: — 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; — формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; — формирование склонности к педагогической работе	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Организация, проведение, участие в: — днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, — спортивных фестивалей (написание положений,	в течение года

	здорового образа жизни	требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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, иные мероприятия, определяемые спортивной школой	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе спортивной школой	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их	в течение года

достижению спортивных результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	
------------------------------------	---	--

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в двух основных формах: ежегодный годовой план воспитательной работы и план работы тренера-преподавателя с группой. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ «Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также проведение родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов и персонала спортсменов.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий спортивной школы в рамках реализуемой программы спортивной подготовки, и согласовывается с ответственными специалистами за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области ежегодно до 1 декабря.

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

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
5. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе,	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА		
Учебно-тренировочный этап (УТ)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе за
------------	---	--	----------------	---

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 14.

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Таблица 14

Этапы подготовки	Вид	Описание
Учебно-тренировочный (УТ)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов
	2. Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования технического действия
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов

Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровня

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

Для оптимизации, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях с последующим достижением более высоких спортивных результатов, проводятся медико-биологические мероприятия, включающие в себя медико-биологическое сопровождение спортсменов, медицинское обеспечение, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацию спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 15.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 15

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
Медицинские мероприятия				
1.	– оценка состояния здоровья; – оценка функционального состояния организма; – оценка физической работоспособности	– периодические медицинские осмотры; – углубленное медицинское обследование; – дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; – врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной	– анкетирование, опрос, беседы; – тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров); – дневник самоконтроля спортсмена; – 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

		подготовки; – санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви		
Педагогические восстановительные мероприятия				
2.	– обеспечение нарастания тренированности; – обеспечение повышения работоспособности	– планирование; – сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха; – подбор специальных упражнений	– рациональное планирование тренировочного процесса- сочетание объемов и интенсивности нагрузок, микро-, мезо-, макроциклы; – правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в режиме восстановления; – варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; – использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Медико-биологические мероприятия				
3.	– восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки; – повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды	– возмещение энергозатрат; – возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса; – иммуностимуляция; – защита организма от стресса; – экстренное восстановление	– рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.); – витаминизация, в том числе прием микроэлементов; – использование фармакологических средств, адаптогенов; – разные виды массажа,	устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

			гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	
Психологические восстановительные мероприятия				
4.	– снижение уровня нервно- психологического напряжения; – уменьшение психического устоления	– аутогенная тренировка; – психопрофилактика; – психомышечная тренировка; – психорегулирующая тренировка	– внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; – специальные отвлекающие факторы, как музыка, ароматерапия; – исключение отрицательных эмоций; – индивидуальный и коллективный отдых на природе; – смена обстановки	Устанавливается тренером- преподавателем в соответствии с учебно- тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

В спортивной школе осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, как обязательное условие реализации Программы, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Комплексный контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при

подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

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

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленное медицинское обследование.
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования.

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

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

Комплексный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

- текущее обследование. Проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии

организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

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

ВПК проводятся:

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

На основании данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

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

Задачи ВПК:

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

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

ВПК осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина»,

медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

ВПК проводятся в несколько этапов:

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

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

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

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

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

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировочных занятий. Врачебное заключение обсуждается с тренером-преподавателем и спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена. На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют учебно-тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировочных занятий, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки является функция «контроля». В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между тренером-преподавателем и

обучающимся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической, теоретической и психологической), их работоспособности и возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления спортсменов.

Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

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

1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки (НП):

- 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;
- уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап УТ (до трех лет (1, 2, 3 год обучения) – не ниже III юношеского разряда, свыше трех лет (4, 5 год обучения) – не ниже III спортивного разряда).

2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (УТ):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ – кандидат в мастера спорта (КМС).

3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ССМ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ВСМ:

- совершенствовать уровень 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им

соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп) или в группах спортивно-оздоровительного этапа (при наличии таких групп).

Аттестация проводится в форме сдачи обучающимися нормативов общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Приём нормативов по ОФП и СФП в спортивной школе проводится с целью:

- зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки (инструмент – вступительные контрольные нормативы);
- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки (инструмент – контрольно-переводные нормативы).

Приём вступительных контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в спортивную школу в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест в соответствии с требованиями ФССП, представленных в таблицах 16-27 (п.3.2) настоящей Программы. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения тестирование проводится в начале спортивного сезона.

Для приёма контрольных вступительных нормативов необходимо отсутствие у лиц, желающих проходить спортивную подготовку (далее – поступающие) медицинских противопоказаний.

Сроки проведения приёма вступительных контрольных нормативов определяются приказом директора спортивной школы.

Для приёма контрольных вступительных нормативов у поступающих, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год (при необходимости – два, три раза в год с целью текущего контроля).

Приём/сдача контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку антропометрических данных спортсмена;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК).

5. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для перевода обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется этапом спортивной подготовки.

Приём контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также оценка уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, проводится в соответствии с требованиями ФССП, представленных в таблицах 16-27 (п.3.2) настоящей Программы.

Сроки проведения сдачи контрольно-переводных нормативов определяются приказом

директора спортивной школы. Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из спортивной школы (на основании решения педагогического совета).

Для сдачи контрольно-переводных нормативов необходимо отсутствие у обучающихся медицинских противопоказаний.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 8 баллов.

Таблица 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	7,0 и более	7,2 и более
		1	6,9	7,1
		2	6,8	7,0
		3	6,7 и менее	6,9 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	6 и менее	3 и менее
		1	7	4
		2	8	5
		3	9 и более	6 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	0 и менее	+2 и менее
		1	+1	+3
		2	+2	+4
		3	+3 и более	+5 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	109 и менее	104 и менее
		1	110	105
		2	111-116	106-111
		3	117 и более	112 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
3. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6

	выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	3	7 и более	7 и более
4. Сила-Выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество раз.	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет

Проходной балл для зачисления – не менее 10 баллов.

Таблица 17

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,8 и более	6,9 и более
		1	6,7	6,8
		2	6,6	6,7
		3	6,5 и менее	6,6 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	9 и менее	5 и менее
		1	10	6
		2	11-12	7-8
		3	13 и более	9 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 2 и менее	+ 4 и менее
		1	+3	+ 5
		2	+ 4	+ 6
		3	+ 5 и более	+ 7 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	119 и менее	114 и менее
		1	120	115
		2	121-126	116-121
		3	127 и более	122 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
	«угол», количество раз	3	7 и более	7 и более
3. Силовая	Исходное положение – вис на	0	4 и менее	4 и менее

выносливость	гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
4. Сила-Выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество раз.	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП–3)

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов.

Таблица 18

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,7 и более	6,8 и более
		1	6,6	6,7
		2	6,5	6,6
		3	6,4 и менее	6,5 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	16 и менее	10 и менее
		1	17	11
		2	18	12
		3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 6 и менее	+ 8 и менее
		1	+ 7	+ 9
		2	+ 8	+ 10
		3	+ 9 и более	+ 11 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	139 и менее	134 и менее
		1	140	135
		2	141-146	136-141
		3	147 и более	142 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	6 и менее	4 и менее
		1	7	5
		2	8	6
		3	9 и более	7 и более

3. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
4. Сила-Выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
	раз.	2	10	10
		3	11 и более	11 и более

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1)

Минимальный возраст для зачисления на этап – 8 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 10 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 19

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	7,0 и более	7,2 и более
		1	6,9	7,1
		2	6,8	7,0
		3	6,7 и менее	6,9 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	16 и менее	10 и менее
		1	17	11
		2	18	12
		3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+6 и менее	+8 и менее
		1	+7	+9
		2	+8	+10
		3	+9 и более	+11 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	139 и менее	134 и менее
		1	140	135
		2	141-146	136-141
		3	147 и более	142 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	2 и менее	2 и менее
		1	3	3
		2	4	4
		3	5 и более	5 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис	0	6 и менее	4 и менее

выносливость	хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	1	7	5
		2	8	6
		3	9 и более	7 и более
3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	7 и менее	-
		1	8	-
		2	9	-
		3	10 и более	-
4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	7 и менее
		1	-	8
		2		9
		3	-	10 и более
5. Сила-выносливость	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 сек.,количество раз	0	12 и менее	9 и менее
		1	13	10
		2	14	11
		3	15 и более	12 и более
1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		*Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»		1
		«второй юношеский спортивный разряд»		2
		«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2)

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 20

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,5 и более	6,9 и более
		1	6,4	6,8
		2	6,3	6,7
		3	6,2 и менее	6,6 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	19 и менее	11 и менее
		1	20	12
		2	21	13

		3	22 и более	14 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 7 и менее	+ 9 и менее
		1	+ 8	+ 10
		2	+ 9	+ 11
		3	+ 10 и более	+ 12 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	149 и менее	144 и менее
		1	150	145
		2	151-156	146-151
		3	157 и более	152 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	7 и менее	5 и менее
		1	8	6
		2	9	7
		3	10 и более	8 и более
3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	8 и менее	-
		1	9	-
		2	10	-
		3	11 и более	-
4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	8 и менее
		1	-	9
		2	-	10
		3	-	11 и более
5. Сила-выносливость	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 сек., количество раз	0	13 и менее	10 и менее
		1	14	11
		2	15	12
		3	16 и более	13 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		*Спортивные разряды:		1
		«третий юношеский спортивный разряд»		
		«второй юношеский спортивный разряд»		2
		«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3)
Минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 14 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 21

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,1 и более	6,4 и более
		1	6,0	6,3
		2	5,9	6,2
		3	5,8 и менее	6,1 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	23 и менее	12 и менее
		1	24	13
		2	25	14
		3	26 и более	15 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 10 и менее
		1	+ 9	+ 11
		2	+ 10	+ 12
		3	+ 11 и более	+ 13 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	159 и менее	154 и менее
		1	160	155
		2	161-166	156-161
		3	167 и более	162 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	8 и менее	6 и менее
		1	9	7
		2	10	8
		3	11 и более	9 и более
3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	9 и менее	-
		1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	-
4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	9 и менее
		1	-	10
		2	-	11
		3	-	12 и более
5. Сила-выносливость	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев	0	14 и менее	11 и менее
		1	15	12
		2	16	13
		3	17 и более	14 и более

	и выпрыгиванием вверх за 30 сек., количество раз			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		*Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»		1
		«второй юношеский спортивный разряд»		2
		«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4)

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 16 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 22

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,6 и более	5,9 и более
		1	5,5	5,8
		2	5,4	5,7
		3	5,3 и менее	5,6 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	25 и менее	13 и менее
		1	26	14
		2	27	15
		3	28 и более	16 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 11 и менее
		1	+ 10	+ 12
		2	+ 11	+ 13
		3	+ 12 и более	+ 14 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	169 и менее	164 и менее
		1	170	165
		2	171-176	166-171
		3	177 и более	172 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более

2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	9 и менее	7 и менее
		1	10	8
		2	11	9
		3	12 и более	10 и более
3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	10 и менее	-
		1	11	-
		2	12	-
		3	13 и более	-
4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	10 и менее
		1	-	11
		2	-	12
		3	-	13 и более
5. Сила-выносливость	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 сек., количество раз	0	15 и менее	12 и менее
		1	16	13
		2	17	14
		3	18 и более	15 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»		1
		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спортивный разряд»		3

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5)

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 16 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 23

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,2 и более	5,4 и более
		1	5,1	5,3
		2	5,0	5,2
		3	4,9 и менее	5,1 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в	0	27 и менее	14 и менее

	упоре лежа на полу, количество раз	1	28	15
		2	29	16
		3	30 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 10 и менее	+ 12 и менее
		1	+ 11	+ 13
		2	+ 12	+ 14
		3	+ 13 и более	+ 15 и более
4. Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	174 и менее
		1	180	175
		2	181-186	176-181
		3	187 и более	182 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	10 и менее	8 и менее
		1	11	9
		2	12	10
		3	13 и более	11 и более
3. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	11 и менее	-
		1	12	-
		2	13	-
		3	14 и более	-
4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	11 и менее
		1	-	12
		2	-	13
		3	-	14 и более
5. Сила- выносливость	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 сек., количество раз	0	16 и менее	13 и менее
		1	17	14
		2	18	15
		3	19 и более	16 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»		1
		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спортивный разряд»		3

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1)

Минимальный возраст для зачисления – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 18 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 24

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,2 и более	5,4 и более
		1	5,1	5,3
		2	5,0	5,2
		3	4,9 и менее	5,1 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	27 и менее	13 и менее
		1	28	14
		2	29	15
		3	30 и более	16 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 12 и менее
		1	+ 9	+ 13
		2	+ 10	+ 14
		3	+ 11 и более	+ 15 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	164 и менее
		1	180	165
		2	181-186	166-171
		3	187 и более	172 и более
5. Сила-Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	45 и менее	39 и менее
		1	46	40
		2	47	41
		3	48 и более	42 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	2 и менее	2 и менее
		1	3	3
		2	4	4
		3	5 и более	5 и более
3. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом»,	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более

	руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз			
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений (мин/сек)		не более		
		2.30		
3.1. Выносливость- координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.2. Выносливость	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3.3. Сила- выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену, количество раз	0	9 и менее	-
		1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену, количество раз	0	-	9 и менее
		1	-	10
		2	-	11
		3	-	12 и более
3.4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см, количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
3.5. Скорость- выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
	лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат, м	2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.6. Сила- выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более

Уровень спортивной квалификации
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2)

Минимальный возраст для зачисления – 12 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 25

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,1 и более	5,3 и более
		1	5,0	5,2
		2	4,9	5,1
		3	4,8 и менее	5,0 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	28 и менее	14 и менее
		1	29	15
		2	30	16
		3	31 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 13 и менее
		1	+ 10	+ 14
		2	+ 11	+ 15
		3	+ 12 и более	+ 16 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	180 и менее	165 и менее
		1	181	166
		2	182-187	167-172
		3	188 и более	173 и более
5. Сила-Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	46 и менее	40 и менее
		1	47	41
		2	48	42
		3	49 и более	43 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более
3. Сила-	Исходное положение –	0	10 и менее	10 и менее

выносливость	лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки	1	11	11
		2	12	12
	вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	3	13 и более	13 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений (мин/сек)		не более		
		2.30		
3.1. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.2. Выносливость	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
3.3. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	10 и менее	-
		1	11	-
		2	12	-
		3	13 и более	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	-	10 и менее
		1	-	11
		2	-	12
		3	-	13 и более
3.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см., количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат, м	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.6. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом»,	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более

	руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз			
Уровень спортивной квалификации				
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3)

Минимальный возраст для зачисления – 13 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

Таблица 26

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,0 и более	5,2 и более
		1	4,9	5,1
		2	4,8	5,0
		3	4,7 и менее	4,9 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	35 и менее	14 и менее
		1	36	15
		2	37	16
		3	38 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 10 и менее	+ 14 и менее
		1	+ 11	+ 15
		2	+ 12	+ 16
		3	+ 13 и более	+ 17 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	214 и менее	179 и менее
		1	215	180
		2	216-221	181-186
		3	222 и более	187 и более
5. Сила-Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	48 и менее	42 и менее
		1	49	43
		2	50	44
		3	51 и более	45 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6

	стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	3	7 и более	7 и более
3. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений (мин/сек)		не более		
		2.30		
3.1. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.2. Выносливость	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.3. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	11 и менее	-
		1	12	-
		2	13	-
		3	14 и более	-
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	-	11 и менее
		1	-	12
		2	-	13
		3	-	14 и более
3.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см., количество раз	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат, м	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.6. Сила-	Исходное положение –	0	11 и менее	11 и менее

выносливость	лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
Уровень спортивной квалификации				
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Минимальный возраст для зачисления – 13 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного звания).

Таблица 27

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1. Скорость	Бег на 60 м., в сек.	0	8,3 и более	9,7 и более
		1	8,2	9,6
		2	8,1	9,5
		3	8,0 и менее	9,4 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	35 и менее	14 и менее
		1	36	15
		2	37	16
		3	38	17
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см.	0	+10 и менее	+14 и менее
		1	+ 11	+ 15
		2	+ 12	+ 16
		3	+ 13	+ 17
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	214 и менее	179 и менее
		1	215	180
		2	216-221	181-186
		3	222 и более	187 и более
5. Сила-выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	48 и менее	42 и менее
		1	49	43
		2	50	44
		3	51 и более	45 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 сек., количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более

2. Скорость-сила-выносливость	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	0	599 и менее	559 и менее
		1	600	560
		2	601-611	561-571
		3	612 и более	572 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих из 8 упражнений (мин.):		не более		
		3		
3.1. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.2. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.3. Выносливость	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3.4. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	9 и менее	-
		1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	-	9 и менее
		1	-	10
		2	-	11
		3		12 и более
3.5. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см., количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6

		3	7 и более	7 и более
3.6. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат, м.	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.7. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.8. Сила	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз	0	14 и менее	9 и менее
		1	15	10
		2	16	11
		3	17 и более	12 и более
Уровень спортивной квалификации				
*Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки:

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

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

3. Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

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

– СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП (соревновательные, специальные подготовительные упражнения).

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

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений на спортивных соревнованиях зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

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

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

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния спортсменов, что в значительной степени определяет интерес к занятиям данным видом спорта.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

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

Этап начальной подготовки (НП – 1, 2, 3)

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется, как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств

хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

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

В группах начальной подготовки до одного года обучения большее количество часов отводится занятиям на «сухом» трамплине и имитационным упражнениям, контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале учебного года, а СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специально-физической подготовки. Для подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки. В переходный период (6 недель – июль, август), при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и воде, простейших прыжков в воду.

Основными навыками, которыми должны овладеть обучающиеся на этом этапе обучения, является:

- приобретение навыков плавания, погружения в воду ногами и вниз головой, освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 м;

- приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как положений «группировки» и «согнувшись», всевозможные перекаты, кувырки вперед и назад, мосты, стойки на лопатках и на голове, перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения;

- приобретение навыков выполнения прыжков на батуте, таких как подскоки в положении «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке», приходы на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину, простейших комбинаций.

Задачи обучения техники прыжков решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основными методами практического разучивания являются метод расчленено-конструктивного и метод

целостного упражнения, а основными методами проведения – групповой и игровой.

Так как, основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка спортсменов, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде.

Структура учебно-тренировочного занятия зависит от его основной задачи. Отдельные тренировочные задачи могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях в учебно-тренировочном занятии можно использовать различные средства подготовки, включая легкую атлетику, лыжи, плавание и т.п. Такие занятия, как правило планируются в подготовительном и переходном периодах.

Часто параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно (СФП и ТП). В таких случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной. Занятие может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТП). Проведение комплексных занятий наиболее предпочтительно. При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий на суше и на воде продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяет объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

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

Примерный перечень практических заданий НП – 1, 2, 3

Средствами наземной подготовки на данном этапе служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения,
- гимнастические упражнения;
- хореографические упражнения,
- упражнения на батуте;
- прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном, на горку матов.

На воде обучающиеся изучают: соскоки из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотом из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра.

Для воспитания волевых качеств, при хорошем состоянии прыжков с 1 и 3 метров, можно выполнять соскоки с 5 метров. На начальном этапе обучения применяется фронтальный метод организации группы при выполнении соскоков и спадов с бортика бассейна. Это позволяет увеличить частоту выполнения и количество прыжков, не допуская переохлаждения обучающихся.

Соскоки из передней стойки выполняются в положении прогнувшись:

- шагом;
- с отталкиванием двумя ногами, без движения руками;
- с отталкиванием двумя ногами, руки вверх;
- с отталкиванием двумя ногами и махом руками вверх из и. п. руки в стороны, не опуская их при погружении;
- с движением при отталкивании руками, опуская их вниз при входе в воду;
- в положении группировки или согнувшись: без движения руками – из исходного положения руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки выполняются в положении прогнувшись:

- без движения руками из исходного положения руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании, не опуская их при погружении;
- с движением руками при отталкивании, опуская их при входе в воду.

Соскоки из задней стойки выполняются в положении группировки или согнувшись:

- без движения руками из исходного положения руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

При подготовке к занятиям тренер-преподаватель подбирает серию прыжков (соскоков), обращая внимание на положение корпуса и головы в момент отталкивания, согласование движений руками и ногами при отталкивании, законченность движений и правильность принятия положений группировки и согнувшись. Особое внимание уделяется напряжению мышц туловища, ног и рук в исходных положениях, а также в полете и при погружении. Все движения должны выполняться по возможности прямыми руками и с полной амплитудой. В полете ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, а носки оттянуты.

Спады вперед (для освоения погружения в воду вниз головой из передней стойки) выполняются из следующих исходных положений:

- сидя на пятках на доске, задний конец которой поднимает тренер-преподаватель;
- сидя на ступеньке лестницы ванны бассейна;
- сидя на бортике бассейна, стопы упираются в пенное корытце;
- из глубокого приседа (руки соединены над головой);
- стоя согнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или удерживают ноги за голеностопные суставы либо под коленями);
- сидя на краю трамплина (руки соединены над головой);
- сидя в группировке;
- сидя согнувшись (руки разведены в стороны, или соединены над головой, или удерживают положение согнувшись - под коленями либо за голеностопные суставы);
- стоя прогнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или опущены вниз и т.п.).

Спады вперед разнообразны, однако, при обучении им следует соблюдать следующие основные требования: необходимо следить за положением рук относительно головы, выпрямленные в локтях и напряженные руки должны быть соединены над головой так, чтобы уши находились между руками, при этом голова должна быть слегка приподнята так, чтобы можно было видеть кисти, а через них – место входа в воду. Такое положение рук обезопасит спортсмена от удара лицом о воду. Необходимо сохранять правильное положение тела при входе в воду.

Обучение принятию положения тела надо начинать в зале, используя специальные упражнения. При входе в воду вниз головой мышцы всего тела должны быть напряжены. Руки, поднятые вверх, должны составлять прямую линию с туловищем. Тело несколько согнуто в тазобедренных суставах так, чтобы выпрямленные ноги образовывали с туловищем угол приблизительно 160–170°. Такое положение тела предотвратит возможность получения травм позвоночника при входе в воду.

Необходимо следить за глубиной погружения при входе в воду – стараться как можно глубже уйти под воду.

При обучении спадом назад (для освоения погружения вниз головой из задней стойки) приходится преодолевать рефлекторное сгибание туловища, которое возникает при падении тела назад (действие шейно-тонического рефлекса). В связи с этим вначале следует выполнить подготовительные упражнения:

- скольжение на спине после отталкивания от стенки бассейна с небольшим прогибом и уходом в «кольцо»;

- старт на спине из положения приседа на лесенке бассейна, держась руками за поручни или соединив руки над головой, а также, используя горку, скольжение на спине вниз головой.

Затем можно переходить к выполнению спадов из следующих положений:

- стоя прогнувшись, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);

- сидя в группировке, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);

- стоя прогнувшись (руки разведены в стороны или опущены вниз, с разведением и сведением рук);

- сидя в группировке;

- стоя согнувшись.

На первых годах обучения, особенно важно создать у обучающихся правильные представления о разучиваемом упражнении, в том числе идеомоторные представления. Для этого используются методы показа, рассказа, подводящие упражнения, а также страховка и помощь.

После освоения соскоков и спадов переходят к обучению учебным полуоборотам. Учебные полуобороты. Это прыжковые упражнения, которые включают в себя основные фазы спортивных полуоборотов: отталкивание с созданием вращения тела вокруг поперечной оси; погружение тела в воду вниз головой.

Основным отличием учебных полуоборотов от спортивных является ограничение движений при отталкивании и отсутствие движений в фазе полета.

Учебные полуобороты выполняются из передней и задней стоек. Основным элементом обучения является угол отталкивания, позволяющий управлять телом во время фазы полета.

По структуре движений и положению тела в полете учебные полуобороты наиболее близки к прыжкам в положении прогнувшись. Изучение учебных полуоборотов – прыжков в положении прогнувшись необходимо для формирования правильной постановки корпуса и освоения правильного угла отталкивания. Голову при этом нужно держать прямо.

При исполнении прыжков в положении прогнувшись, очень важна постановка корпуса. Это положение правильное было бы определить, как положение вытянувшись. Малейшая неточность постановки корпуса приводит к неудачному исполнению прыжка.

Учебные полуобороты выполняются сначала без движения руками (прямые руки соединены над головой), а затем с махом руками.

Учебный полуоборот назад из задней стойки. Спортсмен стоит на конце трамплина (спиной к воде), соединив прямые руки над головой. Для отталкивания нужно присесть так, чтобы туловище не наклонялось вперед, и, отталкиваясь, создать направление назад под углом 80–70°.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются: всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка; дальнейшее развитие координации движений; воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия. Наибольшие объемы работы выполняются в специализированном зале.

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

Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждой тренировке. Такие упражнения, как стойка на лопатках и голове, мосты перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым нужно овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения как простых, так и сложных прыжков. На данном этапе акробатика включает следующие упражнения: кувырки вперед и назад, в длину, высокий кувырок, кувырок вперед и назад, ноги врозь и согнувшись, кувырки в различных соединениях, перекаты, стойки – на лопатках, на голове и руках (со страховкой), мост, переворот боком и другие перевороты.

Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В учебно-тренировочном процессе на батуте, на этапе начальной подготовки особое внимание следует уделять разучиванию всевозможных падений (на живот, на спину, в сед и т.д.). Это позволит избежать в дальнейшем травм, в случае неудачного исполнения вновь изучаемых элементов. Далее необходимо изучать простейшие комбинации и связи элементов, в которые включаются элементы винтового вращения, а также подскоки с поворотом на 180, 360 градусов в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180, 360 градусов, повороты с живота на спину и со спины на живот. Это развивает специальную выносливость, способствует развитию пространственно-временных параметров движений. Падение на живот, на спину – являются подводящими упражнениями для изучения полуоборотов вперед и назад. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования работы рук и ног при отталкивании, создании вращения тела вперед и назад, а также совершенствования положения тела в положении группировки и согнувшись в полете.

Гимнастические упражнения используются с целью развития специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются соответственно уровню подготовленности обучающихся.

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того, «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела

при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов – на горку матов, обучающиеся без труда выполняют их на воде с однометрового трамплина, а после их освоения на снаряде можно переходить на трамплин 3 метра. При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их не устойчиво, поэтому хорошо выполненные прыжки чередуются с неудачно выполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотреблять многократными повторениями.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

– ходьба и бег (ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15–30 м);

– общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах, прыжки).

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, то же, но в упоре лежа сзади, сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища, из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук, в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх, из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног, постепенно увеличивающиеся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой):

- перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись;
- кувырки вперед и назад в группировке, вперед с шага;
- мост из положения лежа на спине,
- полу-шпагат;
- стойка на лопатках;
- прыжки в длину и высоту с места, с разбега, через простые препятствия, через скакалку и др.

Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний;

- игры «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»;
- игры в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Учебно-тренировочный этап (УТ – 1, 2, 3, 4, 5)

Этап учебно-тренировочной подготовки является основным, для определения перспективности обучающихся для высоких спортивных достижений. Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые служат основой высоких спортивных результатов в будущем. На учебно-тренировочном этапе совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся 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 учебно-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 (примерно 60% на 40 %), а к 3,4 году обучения становится равным, а на 5 год обучения несколько превышает работу в зале (40% зал – 60% вода).

В учебно-тренировочных группах 1–2 года обучения спортсмены завершают этап начальной специализации и закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований. Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трехцикловая периодизация подготовки:

- подготовительный период: сентябрь–октябрь;
- 1-й соревновательный период: конец октября–начало ноября;
- подготовительный: декабрь–январь;
- 2-й соревновательный период: февраль–март;
- подготовительный: апрель–май;
- 3-й соревновательный период: июнь–начало июля;
- переходный: конец июля–начало августа.

В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Особенностью планирования прохождения учебного материала в этих группах является увеличение количества часов работы в неделю и уменьшение числа обучающихся в группе, что значительно увеличивает объем тренировочной нагрузки во всех основных видах подготовки, дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

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

Планирование работы в учебно-тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения. Объемы подготовки увеличиваются. На базовом этапе подготовительного периода, объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуются проводить в конце учебного года.

В учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку. Основным направлением подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности обучающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I–IV классов полуоборотов, оборотов и полупоротных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тела вперед и назад, а также прыжки с вышки I–VI классов.

Наземная подготовка на данном этапе включает следующие средства:

- специальные имитационные упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения,
- гимнастические упражнения;
- хореографические упражнения,
- упражнения на батуте;
- прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном, на горку матов.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто в перед и сальто назад; перекидки в перед и назад; переворот боком; рондат 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 обучающихся. 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 с выходом в стойку махом – одной и толчком другой ноги, а также силой. Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, 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 учебно-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. Спортсмены осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и могут успешно выступать в соревнованиях. Однако, освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. 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 разбега, $\frac{1}{4}$ оборота, обороты вперед и назад и $\frac{1}{4}$ оборота назад с приходом на сетку на спину.

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-преподавателем. 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 (т.е. 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 полуоборотов I–IV классов. Возможность изменять высоту горки матов перед трамплином позволяет более направленно влиять на процесс обучения и совершенствования техники всех произвольных прыжков, а также на раскрытие после выполнения прыжка, заставляет 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося.

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

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

Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном, как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходноподготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом учебно-тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более высокотехнических 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.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства можно определить следующим образом:

1. Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и вышки.
2. Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.
3. Совершенствование техники ранее освоенных прыжков I–V классов с трамплина и I–VI классов вышки.
4. Разучивание сложных прыжков I–V классов с трамплина и I–VI классов с вышки.
5. Развитие специальных физических качеств.
6. Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

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

Гимнастические упражнения. Из гимнастических упражнений применяют те, что использовались на учебно-тренировочном этапе. Особое внимание при этом уделяется

упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движения и направленных 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 спортсменов, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

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, 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.

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 спортсменов 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 спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Годичный план подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант «сдвоенный цикл». «Сдвоенный цикл» имеет пять периодов:

- подготовительный: сентябрь–январь;
- соревновательный: январь–март;
- переходно-подготовительный: апрель–май;
- соревновательный: июнь–июль;
- переходный: август.

Построение годичного цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. Кроме того, длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсмена, индивидуальных задач, стоящих перед спортсменом на

данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

Подготовка в группах спортивного совершенствования характеризуется высокими объемами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности.

Этап углубленной спортивной подготовки в прыжках в воду характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных дисциплинах.

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера-преподавателя с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с чем, 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. 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. Средства общей физической подготовки следует использовать, как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

На этапе высшего спортивного мастерства программный материал подготовки прыгунов в воду подбирается, в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направляется на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков. Это связано с большой психической напряженностью подготовки спортсмена и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использования восстановительных мероприятий.

Существенным отличием этапа высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов является умение реализовывать техническое мастерство в ответственных соревнованиях, добиваться стабильного и надежного исполнения сложных прыжков программы на высоком техническом уровне на соревнованиях самого высокого ранга.

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

Важным аспектом подготовки спортсменов, выступающих как отдельно с трамплина или вышки, так и в группе «двоеборцев», т.е. выступающих как с трамплина, так и с вышки, является соотношение объемов подготовки на снарядах (на трамплине и вышке). Спортсменам-двоеборцам наибольшие объемы тренировки следует выполнять в прыжках с трамплина. Однако рекомендуется каждую тренировку с трамплина завершать выполнением спадов или простейших прыжков с вышки 7–10 м.

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности спортсменов. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации.

Специфика организации тренировочного процесса

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

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

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

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки в воду являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств спортсмена.

2. Принцип динамичности отражается в непрерывности, изменчивости и вариативности. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов в воду. Участвуя в 8–10–12 соревнованиях в годичном цикле тренировок, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых прыжков, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности прыгунов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на

главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психо-функционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

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

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

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

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят

не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого знаниями теории, методики спортивной тренировки и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Целенаправленный учебно-тренировочный процесс подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности к соревновательной деятельности, направленности мотивации на результативную деятельность, потребности в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

Тренер-преподаватель, выстраивая учебно-тренировочный процесс, должен опираться на следующее:

- выполнению соревновательных прыжков предшествует освоение более простых прыжков с умением их чистого, качественного исполнения и техничным входом в воду, после чего следует усложнение программы;

- необходимо учитывать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Начинаящий спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. В силу этого учебно-тренировочные занятия спортсменов начальных этапов обучения не должны быть уменьшенными копиями учебно-тренировочных занятий спортсменов более высоких этапов обучения и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление обязательной произвольной программы соревнований, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых прыжков, способствующее надежности соревновательных действий;

- формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера-преподавателя и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов в воду как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием отдельных сторон подготовленности и целостным учебно-тренировочным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировочной и соревновательной деятельности, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат. Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи. Основные принципы и анализ системы подготовки спортсменов в прыжках в воду определяют свойства системы:

эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

4.2 Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 28

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Содержание
НП	История вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спорт
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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 и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спорт. инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Структура и содержание Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы	Спортивная техника и тактика.
	технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	недотренированность	подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы 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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	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
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание

Социальные функции спорта	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	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	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	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
Восстановительные средства и мероприятия	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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Осуществление спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» основано на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» учитываются при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приёма, утверждёнными директором спортивной школы.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «прыжки в воду», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин определяются педагогическим советом спортивной школы.

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Программа реализуется на базе Учреждения по адресу г. Южно-Сахалинск, Центр водных видов спорта «Волна», ул. Комсомольская, 137.

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 Минздрава России 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» (зарегистрированным Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 29);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 30);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП

Таблица 29

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
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.	Покрывтие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	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

Таблица 30

Спортивная экировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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	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	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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 951н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Литература

1. Врачебный контроль за спортсменами. Куколевский Г.М. – М.: физкультура и спорт, 1995–335 с.
2. 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.
3. Книга тренера. Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 2001–44 с.
4. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Л.З. Гороховский, Е.А. Распопова. – Методическое письмо, 1981–25 с.
5. Основы тренировки прыгунов в воду. К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1969–206 с.
6. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: СС и ВСМ. Е.А. Распопова – «Советский спорт», 2003–50 с.
7. Прыжки в воду. Учебное пособие для тренеров и спортсменов старших разрядов. Буров Г.А., Яроцкий А.И. – М.: ФиС, 1993.
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.: 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.: Terra-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.: Terra-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.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021–63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022–81 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
6. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
7. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8. <https://russiadive.ru/> – Официальный интернет-сайт Российской федерации прыжков в воду



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401
г. Южно-Сахалинск, 693000
тел. (4242) 671717
e-mail: ogaucsp@sakhalin.gov.ru
ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду» областного государственного
автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная
школа водных видов спорта имени В.В. Сальникова» (ОГАУ ДО «СШ
ВВС им. В.В. Сальникова») требованиям федерального стандарта
спортивной подготовки по виду**

«17» февраля 2025 года

Проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» представлен областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа водных видов спорта имени В.В. Сальникова» (ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В.В. Сальникова»). Разработчики программы: Грицук Е.Ф. – заместитель директора, Назин С.А. – старший тренер-преподаватель. Содержание программы изложено на 90 стр.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1054, и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 29.02.2024 № 221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

Программа направлена на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и объем программы:

этап начальной подготовки по виду спорта, рассчитанный на 3 года обучения (1 год обучения – 312 часов, по 6 часов в неделю; 2 год обучения – 416 часов, по 8 часов в неделю, 3 год обучения – 416 часов, по 8 часов в неделю), возрастные границы обучающихся – с 7 до 9 лет, содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), рассчитанный на 5 лет обучения (1 год обучения – 520 часов, по 10 часов в неделю; 2 год обучения – 624 часа, по 12 часов в неделю; 3 год обучения – 728 часов, по 14 часов в неделю; 4 год обучения – 832 часа, по 16 часов в неделю; 5 год обучения – 936 часов, по 18 часов в неделю), возрастные границы обучающихся – с 8 до 10 лет, этап содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал;

этап совершенствования спортивного мастерства, срок не ограничен (по 1248 часов в год, по 24 часа в неделю), минимальный возраст для зачисления – 11 лет, этап содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал;

этап высшего спортивного мастерства, срок не ограничен (по 1664 часов в год, по 32 часа в неделю), минимальный возраст для зачисления – 13 лет, этап содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта, в том числе его программный материал.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Виды (формы обучения): Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в спортивной школе предусмотрена очная форма учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

Система контроля:

Проект программы содержит информацию об оперативном, текущем контроле, промежуточной аттестации (этапном контроле) для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий год обучения или этап многолетней подготовки. В проекте программы указаны контрольно-переводные нормативы для каждого года обучения на всех этапах спортивной подготовки, требования к результатам прохождения программы.

Условия реализации:

В проекте программы отражены материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации программы.

Заключение: Представленный ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В.В. Сальникова» проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта от 22.11.2022 № 1054, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 29.02.2024 № 221.

Проект программы представляет собой заверченный документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта

Е.А. Хон

Старший инструктор-методист

С.Н. Крюковская

С заключением ознакомлен(-а):

Должность

директор Мечешков С.Ю.

« » 2025 г.

подпись

ФИО