



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

Федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
"прыжки в воду"
Регистрационный №71657

г. Руза, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки в воду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1054¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

(указываются иные цели Программы)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022, регистрационный № 71657).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на всех этапах подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, указанных в Таблице 1.

В рамках реализации Программы спортивной подготовки возможно объединение в расписании занятий в одну учебно - группу занимающихся различных этапов спортивной подготовки при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы, который определяется по наименьшему показателю в данной графе;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

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

На этап НП зачисляются лица, достигшие 7 лет в год зачисления, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Важна задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев, двигательной одаренности и психологических особенностей.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период подготовки в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 8ми и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 юношеские спортивные разряды.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 8ми и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 спортивный разряды.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 11ти и более лет и выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются одаренные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 13ти и более лет и получившие спортивное звание «мастер спорта России».

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих, спортивную подготовку на следующий этап производится с учетом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным в ФСПП по виду спорта «прыжки в воду».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося в ГБУ ДО МО "СШОР по водным видам спорта", реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

4. СШОР планирует и проводит круглогодичный учебно-тренировочный процесс в соответствии **объемами**, указанными в Таблице 2 **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**, и рассчитанным исходя из **астрономического часа (60 минут)**.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» организация учебно - тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта прыжки в воду.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и иных учреждениях.

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

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Основными формами спортивной подготовки по водному поло в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» являются:

- групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;
- работа со спортсменами по индивидуальным планам на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований;
- учебно - тренировочные мероприятия (таблица 3).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно - тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно - тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно - тренировочных сборов (таблица 3).

Учебно - тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно - тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно - тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, указанному в Таблице № 4.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

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

- инструкторская и судейская практика – проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

- медико-восстановительные мероприятия – проводятся с целью медико-

биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

6. В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» обеспечивается непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Прыжки в воду является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в весенне-летний период. В связи с этим начало учебного года (спортивного сезона) в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» осуществляется с 01 сентября. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Примерный учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее - Программа).

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и иных учреждениях.

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице № 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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

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

Для подготовки программ в дисциплинах: трамплин 1м, трамплин 1м - синхронные прыжки, трамплин 3м, трамплин 3м - синхронные прыжки, вышка (3м, 5м, 7,5м), вышка 10м, вышка (5м, 7,5м) - синхронные прыжки, вышка 10м - синхронные прыжки в процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период

начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки прыжков в воду будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

7. Календарный план воспитательной работы учреждения по виду спорта "прыжки в воду" (приведен в приложении № 2 к Программе).

Направлениями воспитательной работы учреждения являются:

- внедрение профориентационной деятельности;
- мероприятия, направленные на здоровье сбережение;
- мероприятия, направленные на патриотическое воспитание обучающихся;
- мероприятия, направленные на развитие творческого мышления;
- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в приложении № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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 сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики варьируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

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

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

На учебно - тренировочном этапе необходимо обучить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на воде.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы учебно - тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Инструкторские навыки работы начинают прививать уже в учебно - тренировочных группах. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС и МСМК) в качестве помощников тренера в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки.

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

На этапе спортивного совершенствования необходимо знакомить занимающихся с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в Отделении или межшкольных соревнованиях в качестве

судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение занимающимся групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

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

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

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

В группах начальной подготовки медико-биологический контроль является обязательным. К занятиям прыжкам в воду допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям не допускаются.

Для детей, занимающихся в учебно - тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года.

Рекомендуется также проведение периодических (этапных) медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно - тренировочных групп.

Для спортсменов групп спортивного совершенствования обязательным является углубленное медицинское обследование, которое должно проводится спортивно-физкультурным диспансером желательно 2 раза в год (весной и осенью).

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

Для групп высшего спортивного мастерства возможно проведение этапных медицинских обследований. Этапное медицинское обследование проводится по завершении основных периодов годичной подготовки.

Задачами этапного обследования являются оценка состояния спортсмена и изучение динамики тренированности и переносимости им тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный учебно - тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно - тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание учебы с занятиями спортом;
- постоянство времени учебно - тренировочных занятий, учебы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном учебно - тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы 6-9).

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

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	Не менее 5			
2.2	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении "угол"	количество раз	Не менее 5			
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении "угол". Удержание положения	с	Не менее 5			
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30см за 20 с	количество раз	Не менее 8			

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

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	135
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+9

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стойка на голове	с	Не менее
			3
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее
			7
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50см	Количество раз	Не менее
			8
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40см	Количество раз	Не менее
			-
2.5.	Из исходного положения - упор присев принять положение лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	Количество раз	Не менее
			13
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,1	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	Не менее	
			+9	+13

	скамье (от уровня скамьи)			
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Количество раз	Не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положении "сед углом", руки вперед, за 10с (упражнение "складка")	Количество раз	Не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений	Мин,с	Не более	
			2,30	
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Количество раз	Не менее	
			10	
2.4.2.	Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")	Количество раз	Не менее	
			8	
2.4.3.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	Количество раз	Не менее	
			10	-
2.4.3.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	Количество раз	Не менее	
			-	10
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60см	Количество раз	Не менее	
			5	
2.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	Не менее	
			10	
2.4.6.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	Не менее	
			10	

	и ног в положении "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение складка)		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "прыжки в воду"

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	Количество раз	Не менее	
			10	
2.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			600	560
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положении "сед углом", руки вперед, за 10с (упражнение "складка")	Количество раз	Не менее	
			10	

2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений	Мин	Не более	
			3	
2.4.1	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Количество раз	Не менее	
			10	
2.4.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Количество раз	Не менее	
			10	
2.4.3.	Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")	Количество раз	Не менее	
			8	
2.4.4.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	Количество раз	Не менее	
			10	-
2.4.4.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	Количество раз	Не менее	
			-	10
2.4.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60см	Количество раз	Не менее	
			5	
2.4.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	Не менее	
			10	
2.4.7.	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положении "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение складка)	Количество раз	Не менее	
			10	
2.4.8.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта прыжки в воду

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

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Основными задачами этого этапа являются освоение большого объема двигательных навыков, составляющих основу каждого прыжка; воспитание спортивного характера; развитие внимания и способности к концентрации; развитие мышечной памяти и воображения.

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

На воде занимающихся обучают: обучение плаванию (не умеющих плавать); соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам 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 спортсменов.

Соскоки из передней стойки. 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 и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки. В положении прогнувшись:

без движения руками из и. п. 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.

В положении группировки или согнувшись: без движения руками из и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

При подготовке к занятиям тренер 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;

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 $160 - 170^\circ$. 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.

Спады назад (для освоения погружения вниз головой из задней стойки). При обучении спадом назад 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.

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 этапах обучения, особенно важно создать у занимающихся 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 (а в дальнейшем — 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 правильнее 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°.

Учебный процесс групп начальной подготовки планируется как один подготовительный период с учетом пребывания в летний период в спортивно — оздоровительном лагере.

На этапе начальной подготовки соотношение общей, специальной и технической подготовки можно рассматривать как 45– 45 – 10 (в % соотношении).

На этапе начальной подготовки 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, голове и руках (со страховкой); мост, переворот боком и др. перевороты. Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В тренировке на батуте, на этапе начальной подготовки особое внимание уделяется разучиванию всевозможных падений (на живот, на спину, в сед и т.д.), что позволит в дальнейшем избегать травм, в случае неудачного исполнения, вновь изучаемых элементов. Далее необходимо изучать простейшие комбинации и связки 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, разновысоких и параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются соответственно уровню подготовленности занимающихся.

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 занимающиеся 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

Этап учебно - тренировочной подготовки является основным, для определения перспективности юных спортсменов 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 связи с этим основными задачами учебно - тренировочного этапа являются:

- обучение технике базовых спортивных прыжков с трамплина и вышки;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений;
- восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движением;
- подготовка и участие в соревнованиях.

В учебно - тренировочных группах 1 и 2 годов обучения юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

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

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

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.

Планирование работы с учебно - тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию.

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения. Одним из важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а так же силой.

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах, брусках, гимнастической стенке. Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела, 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. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и даже 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. 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, что позволяет более направленно влиять на процесс обучения и совершенствования техники всех произвольных прыжков, а также на раскрытие после выполнения прыжка, заставляя спортсмена выполнять более мощное отталкивание и выше заканчивать вращения.

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

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

Этап совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства

О спортивных достижениях на этапе спортивного совершенствования в прыжках в воду требует от спортсмена, как высокого уровня физической подготовленности, так и владения рациональной техникой выполнения двигательных действий.

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

Этап спортивного совершенствования предшествует большая учебно - тренировочная работа в группах начальной подготовки и учебно- тренировочных группах, результатом которой является выполнение спортсменами нормативов спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Поэтому данный этап направлен на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде программы прыжков (трамплин, вышка, синхронные прыжки), подтверждение квалификационных норм кандидата в мастера спорта и выполнение норм мастера спорта.

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

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

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

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

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования можно определить как:

- Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;
- Дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- Приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Данный этап характеризуется увеличением объема учебно - 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 переходно-подготовительном 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 сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат – сальто назад, переворот – сальто вперед и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат – 2 сальто назад, переворот – 2 сальто вперед и др.). выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

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

Упражнение на батуте. Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

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

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

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

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить как:

Поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;

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

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

Приобретение соревновательного опыта;

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

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем учебно - тренировочных нагрузок возрастает до 1560 часов в год. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

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

15. Учебно-тематический план содержит:

- перечень разделов, тем
- объем времени в год
- оформляется на каждый этап спортивной подготовкой, представляет собой таблицу.

(приведен в приложении № 4 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "прыжки в воду" основаны на особенностях вида спорта "прыжки в воду" и его спортивных дисциплин. Номер - код вида спорта прыжки в воду во всероссийском реестре видов спорта - 0390001611Я, дисциплины:

трамплин 1м - 0390011611Я

трамплин 1м (синхронные прыжки) - 0390021611Н

трамплин 3м - 0390031611Я

трамплин 3м (синхронные прыжки) - 0390041611Я

вышка (3м,5м,7,5м) - 0390051611Н

вышка 10м - 0390061611Я

вышка (5м,7,5м) синхронные прыжки - 0390071611Я

вышка (10м) синхронные прыжки - 0390081611Я

Трамплин – специальная пружинящая доска длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. При прыжке с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем мощно отталкивается, получая дополнительное ускорение от трамплина. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Устанавливается на высоте 1 или 3 м над уровнем воды.

Вышка – сооружение с несколькими платформами на различных высотах: 1, 3, 5, 7,5 и 10 м. Ширина каждой платформы – 2, длина – 6 м. Край платформы (как и передний край трамплина) выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 м.

Виды прыжков

Существует несколько групп, по которым классифицируются все спортивные прыжки

Стойки:

- Передняя (лицом к воде);
- Задняя (спиной к воде);
- Стойка на руках.

Наличие разбега:

- Прыжок с места;
- Прыжок с разбега.

Положение тела:

- Прогнувшись – прямые ноги соединены вместе;
- Согнувшись – туловище согнуто в поясе, ноги прямые;
- В группировке – сведённые колени подтянуты к туловищу, руки обхватывают нижнюю часть ног.

Обороты и винты:

- Полуоборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 180 градусов;
- Оборот – прыжок с вращением тела вокруг поперечной оси на 360 градусов, бывают также прыжки в 1,5, 2, 2,5, 3 и 3,5 оборота;
- Полувинт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 180 градусов;
- Винт – прыжок с вращением тела вокруг продольной оси на 360 градусов, бывают также прыжки с 1,5, 2, 2,5 и 3 винтами.

Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки. Каждому из прыжков присвоен свой коэффициент сложности, лежащий в диапазоне от 1,2 до 3,8.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "прыжки в воду", по которым осуществляется спортивная подготовка, а также соблюдение гендерных особенностей занимающихся.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);
тренировочного спортивного зала;
тренажерного зала;
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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1

3.	Доска трамплинная	штук	6
4.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5.	Зона приземления (безопасности) для «сухого» трамплина в зале	штук	3
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	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 «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи»	комплект	4
21.	Яма поролоновая	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11);

Таблица 11

№	Наименование	Единица измерения (на занимающегося)	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		учебно - тренировочный этап (углубленной 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	шт	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Купальник (для женщин)	шт	1	1	2	1	2	1	2	1
6	Обувь для	пар	-	-	1	1	2	1	2	1

	бассейна (шлепанцы)									
8	Плавки (для мужчин)	шт.	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Полотенце	шт.	-	-	1	1	1	1	2	1
12	Сумка спортивная	шт	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Футболка	шт	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Халат	шт	-	-	-	-	1	1	1	1
18	Шорты	шт	-	-	1	1	1	1	1	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» педагогическими, руководящими и иными работниками

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта». Работники направляются ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта».

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" от 03.08.2022 г. № 634.
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду: утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1054.
- Приказ от 02.10.2012г. № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
- Приказ Минспорта России от 17.01.2019 года №27 «О внесении изменений в Общероссийские антидопинговые правил».
- Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. /Л.З Гороховский. – М.: Физкультура и спорт, 1968 . – 24 с.
- Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо / Л.З Гороховский, Е.А. Распопова. – 1981. – 25с.
- Данилов К.Ю. Основы тренировки прыгунов в воду./ К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М., Физкультура и спорт, 1969. – 206 с.
- Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева. – М., Физкультура и спорт, 1977. – 377 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. – Киев , 1977. – 593 с.

- Прыжки в воду. Правила соревнований. – С.-Петербург, 2005. – 40 с.
- Прыжки в воду. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.: Над заг.: Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. – М., Советский спорт, 2003. – 80 с.
- Распопова Е.А., Тишина Л.Н. Контроль и учет тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования прыгунов в воду. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. / Е.А. Распопова, Л.Н.Тишина. – РИО ГЦОЛИФК, - М., 1988. – 20 с.
- Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. / Е.А. Распопова. – М., Физкультура, образование, спорт. 2000. – 302 с.
- Прыжки в воду. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР /Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений. 1983/

Перечень Интернет-ресурсов.

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»[Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт Общероссийской общественной организации Российская федерация прыжков в воду. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.divingpenza.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки в воду»

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе
начальной подготовки до года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	8-11	8-10	8-11	8-10	7-10	7-10	8-11	8-10	8-10	8-10	7-10	7-10	92-123
СФП	5-7	6-7	5-7	6-7	5-7	5-7	5-7	6-7	6-7	5-7	5-7	5-7	64-84
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	6-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	6-7	6-7	5-7	5-7	5-7	63-84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	0-1	0-1	0-1	9-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	0-1	0-1	0-1				6-9
Всего часов	21-27	21-26	20-27	21-26	19-26	19-26	19-27	21-26	21-26	18-25	17-25	17-25	234-312
Недельная нагрузка													
4,5-6													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
2													
Наполняемость групп (человек)													
12													

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе
начальной подготовки свыше года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	10-14	10-14	11-13	10-13	10-13	10-13	10-14	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	121-159
СФП	7-10	7-10	7-10	7-9	7-9	7-9	7-10	7-10	7-9	7-9	6-9	6-9	82-113
Участие в спортивных соревнованиях				2					2				4
Техническая подготовка	7-10	7-10	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	7-10	7-10	7-9	7-9	7-9	84-112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-2	1-1	1-1	1-1	12-16
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	0-1	0-1	0-1	9-12
Всего часов	26-37	26-37	27-35	28-35	26-33	26-33	26-35	26-35	28-37	25-33	24-33	24-33	312-416
Недельная нагрузка													
6-8													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
2													
Наполняемость групп (человек)													
12													

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
до трех лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	9-12	9-13	9-12	9-12	9-12	8-12	9-12	9-13	9-12	9-12	8-12	8-12	105-146
СФП	13-19	14-19	13-19	14-19	13-19	14-19	13-19	14-19	13-19	14-19	13-18	14-18	162-226
Участие в спортивных соревнованиях	3-4	3-4	2-4	3-4	2-3	3-4	2-3	3-4	2-3	3-4	2-3	3-4	31-44
Техническая подготовка	14-20	15-20	14-20	15-20	14-20	14-20	14-20	15-20	15-20	14-20	14-20	14-20	172-240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4	2-3	2-3	2-3	25-37
Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1	1-1			10-14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-2	2-2	2-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	15-21
Всего часов	44-62	46-63	43-62	45-62	42-60	43-61	42-60	45-62	44-61	44-60	40-57	42-58	520-728
Недельная нагрузка													
10-14													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
3													
Наполняемость групп (человек)													
8													

**Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
свыше трех лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	12-13	12-14	12-14	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	12-13	11-14	11-14	142-160
СФП	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	23-26	22-25	22-25	274-310
Участие в спортивных соревнованиях	4-4	4-4	3-4	4-4	3-4	4-4	3-4	4-4	3-4	4-4	3-3	4-4	43-47
Техническая подготовка	25-28	25-28	25-28	25-28	25-28	25-28	25-28	25-28	25-29	25-28	25-28	24-28	299-337
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-3	3-3	3-3	3-3	3-3	3-3	3-4	3-3	3-3	3-3	2-3	2-3	34-37
Инструкторская и судейская практика	2-2	2-2	2-2	2-2	1-1	1-1	1-2	1-2	1-1	1-1	1-1	1-1	16-18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-3	2-2	2-2	2-2	2-2	2-2	24-27
Всего часов	71-79	71-80	71-79	70-78	69-77	70-77	69-80	70-78	69-78	70-77	66-76	66-77	832-936
Недельная нагрузка													
14-18													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
3													
Наполняемость групп (человек)													
8													

Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	14-17	14-17	14-17	14-17	14-16	14-17	14-17	14-17	14-17	14-17	14-16	13-16	167-201
СФП	23-29	24-28	23-28	24-28	23-28	24-28	23-28	24-29	23-28	24-28	23-28	24-28	282-338
Участие в спортивных соревнованиях	5-6	5-6	4-5	4-5	4-5	4-5	5-5	5-5	4-5	4-5	4-5	4-5	52-62
Техническая подготовка	37-44	37-44	37-44	36-44	36-43	36-44	37-44	37-44	36-44	36-44	36-43	36-43	437-525
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	2-3	3-3	30-36
Инструкторская и судейская практика	2-2	2-2	2-2	2-2	1-2	2-2	2-2	2-2	2-2	1-2	1-2	1-2	20-24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6	5-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	5-5	5-6	4-5	4-5	4-5	52-62
Всего часов	88-107	90-105	86-104	87-104	84-102	87-104	87-104	90-105	86-105	86-104	84-102	85-102	1040-1248
Недельная нагрузка													
20-24													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
4													
Наполняемость групп (человек)													
4													

Примерный годовой план-график учебно - тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	12-16	12-15	12-15	11-15	11-15	11-15	12-16	12-16	11-16	11-15	11-15	11-15	137-184
СФП	26-35	26-35	26-35	26-35	26-34	26-34	26-35	26-35	26-35	26-35	26-34	26-34	312-416
Участие в спортивных соревнованиях	6-9	6-8	7-9	6-8	6-8	6-8	6-8	7-9	7-9	6-8	6-8	6-8	75-100
Техническая подготовка	45-60	45-60	45-60	45-60	44-59	45-60	45-60	45-60	45-60	45-59	44-59	44-59	537-716
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-7	6-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	5-6	62-83
Инструкторская и судейская практика	4-5	5-6	4-5	4-6	4-5	4-5	5-6	4-6	4-5	4-6	4-5	4-6	50-66
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-8	6-8	6-9	6-8	6-9	6-8	7-8	7-8	6-9	6-8	6-8	6-8	75-99
Всего часов	106-140	106-139	105-140	103-139	102-137	103-137	106-140	106-141	104-141	103-138	102-136	102-136	1248-1664
Недельная нагрузка													
24-32													
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах													
4													
Наполняемость групп (человек)													
2													

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	В течение года

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - формирование рационального питания для детей и подростков, занимающихся спортом. - Питьевой режим. Особенности водно-солевого баланса юных спортсменов. - Роль питания в сохранении здоровья и высоких спортивных достижений спортсменов. - Организации питания на разных этапах тренировочного и соревновательного периодов. 	В течение года
2.3	Технологические приёмы здоровьесбережения	<p>Ознакомление с основными технологическими приемами здоровьесбережения</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений на растяжку и гибкость - динамические паузы - для глаз - для осанки - профилактика плоскостопия - самомассаж, точечный массаж 	
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 и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1	Родительское собрание в группах	- Ознакомление родителей с правилами и порядком учебно- тренировочного процесса - Консультации с родителями по организации режима для спортсменов. Советы родителям «Шесть правил здоровья» - Родительское собрание по теме: «Что необходимо знать о закономерностях регулярных учебно-тренировочных занятий.	В течении года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в
воду»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедура допинг – контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4
к примерной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	подготовки. Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

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