

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»

От 08 августа 2019 № 08085-ахд

**ПРОГРАММА ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ**

Программа разработана на основании: Базовых требований предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденных распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга от 24.04.2019 № 398/46/39 (Приложение № 1)

Срок реализации Программы 8 лет:
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап – 5 лет

Разработчики:

Л.И.Лобанова

тренер отделения плавания
специализации прыжки в воду

Н.П.Калинкина

инструктор-методист

г. Екатеринбург

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	41
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	51
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
Приложение 1	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – Программа) разработана в соответствии базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденными распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга от 24.04.2019 № 398/46/39 (Приложение № 1).

Программа по прыжкам в воду разработана на основе действующих примерных программ для СШ и СШОР по прыжкам в воду, в соответствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов предспортивной подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по прыжкам в воду в МБУ СШ «Юность» (далее – Учреждение). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Программа вступает в силу с 01.09.2019 года.

Характеристика прыжков в воду, отличительные особенности

Прыжки в воду – сложно-координационный вид спорта, который можно отнести к небезопасным, экстремальным видам.

Навыки, полученные в процессе тренировки и соревнований, могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 м, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками).

Используя специальные навыки, полученные в подготовке (владение телом в воздухе, на воде, под водой; хорошая физическая подготовка) из прыгунов в воду можно готовить спасателей на водах, спец. группы для МЧС, спецназа, в ВДВ и морской пехоты.

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

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех этапов.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы (периоды) - начальной подготовки, тренировочного этапа. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности спортсменов. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной подготовки на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки.

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
	До двух лет	Свыше двух лет		
Этап начальной подготовки	3		7	12
Тренировочный этап	До двух лет	2	9	8
	Свыше двух лет	3	11	6

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменами.

Срок реализации Программы – 8 лет.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется организацией самостоятельно.

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования по объективным причинам, решением тренерского совета предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки при наличии условий в учреждении.

Наполняемость групп

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием

здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами выступления на официальных спортивных соревнованиях.

При необходимости объединения в одну группу спортсменов разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	31-39	26-34	19-25	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	31-39
Техническая подготовка (%)	26-34	31-39	35-45	39-51
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-3	2-3

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Вид соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2-3	1-2	3	3
Отборочные	-	-	1-2	1-3
Основные	-	1	2-5	3-5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки в воду;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки в воду;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Режимы тренировочной работы

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

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.)

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов следующей продолжительности:

На этапе начальной подготовки до 2 часов;

На тренировочном этапе до 3 часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недел.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.

Для занятий на этапах предспортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Пределные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3-6	4-6	4-6	6-9
Общее количество часов в год	276	368	552	828
Общее количество тренировок в год	138-276	184-276	184-276	276-414

Для обеспечения круглогодичной предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов *

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Пределная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки		Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектам Российской Федерации	До 14 дней		*определяется учреждением (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		*определяется учреждением (по необходимости)

* Определяется учреждением (по возможности)

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, а также контрольные старты.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки *

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска трамплинная	штук	2
2	Подставка для трамплинных досок	комплект	2
3	Батут (сетка)	комплект	1
4	Дорожка акробатическая (надувная)	штук	1
5	Мат гимнастический (зона приземления)	штук	2
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5

* Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки, определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности)

Обеспечение спортивной экипировкой *

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1

* Требования к обеспечению спортивной экипировкой определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество человек в группе	Требования программы	
				Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год обучения
Начальная	1	7	12	По результатам	Выполнение

подготовка				конкурсного отбора: - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП с учетом антропометрических данных и наличия медицинской справки установленной формы	нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	2	8	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 3 юношеский разряд
Начальная подготовка	3	8	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	1	9	8-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд	Выполнение нормативов по ОФП СФП и ТП, 1 юношеский разряд (мальчики), III спортивный разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация)	2	10	8-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 1 юношеский разряд (мальчики), III спортивный разряд (девочки)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, результат III спортивного разряда (мальчики), II спортивного разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация)	3	11	6-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, III спортивный разряд (мальчики), II спортивный разряд (девочки)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, II спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	4	12	6-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, II спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	5	13	6-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд - КМС

2.10. Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Индивидуальный план предспортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

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

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих занятиях;
 - степень восстановления после предыдущих занятий.

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

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки.

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки третьего года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Планирование работы в тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года обучения.

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 спортивного сезона.

Планирование работы с 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 спортсменов. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I – IV классов (полуоборотов, оборотов и полуполуоборотов), осваивают

технику винтовых прыжков с вращением тело вперед и назад, а также прыжки с вышки I – VI классов.

В 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.

Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трех цикловая периодизация подготовки. Подготовительный период (сентябрь - октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября – начало ноября); подготовительный – декабрь – январь; 2-й соревновательный период – февраль – март; подготовительный – апрель – май; 3-й соревновательный период – июнь – начало июля, переходный – конец июля – август. В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Занятия в тренировочных группах 3, 4, 5 годов обучения соответствует этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы. (Базовые прыжки на воде даны во всероссийском положении о соревнованиях).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания на очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде – полуоборотов в различных

положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полувинтами и винтами.

Периодизация подготовки в тренировочных группах остается трехцикловой: соревновательные периоды – в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России среди юношей и девушек, первенство России среди юниоров и юниорок, чемпионат России) проводятся в марте – июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по 2–3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности спортсменов и задач, стоящих перед спортсменом на данном году подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основной формой организации занятий на этапах начальной подготовки и тренировочном является занятия с четко выраженными частями; основными методами практического разучивания являются метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, а основными методами проведения – групповой и игровой. В группах тренировочного этапа добавляется поточный метод обучения.

Занятия имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

В основной части занятия решаются задачи обучения двигательным действиям, а также задачи развития специальных физических качеств и приобретения жизненно необходимых навыков.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния юных спортсменов.

При проведении комплексных тренировок занятия на воде и на суше также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки

организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузке на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в тренировочном процессе возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров и спортсменов МБУ СШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой СШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий сложно-координационными видами спорта.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в прыжках в воду могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма занимающегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием спортсменов. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у спортсменов предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится силами медицинского пункта объекта спорта, осуществляющего свою деятельность в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 01.03.2016 № 134-н. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объёмы тренировочных нагрузок зависят от этапа предспортивной подготовки, года и этапа подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспособливаться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у спортсменов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3-6	4-6	4-6	6-9
Общее количество часов в год	276	368	552	828
Общее количество тренировок в год	138-276	184-276	184-276	276-414

Адаптация — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок.

Вид соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2-3	1-2	3	3
Отборочные	-	-	1-2	1-3
Основные	-	1	2-5	3-5

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов; - продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; - индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го, 1-го разрядов), так и для одного спортсмена, достигшего более высоких результатов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам

- соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.
- Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

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

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

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех спортсменов по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективному (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Занимающиеся СШ «Юность» проходят углубленные медицинские обследования (УМО) 2 раза в год.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом подготовки:

- на этапе начальной подготовки первого года подготовки(НП-1):

происходит выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества, приобретаются начальные навыки в гимнастике, акробатике, прыжках на батуте, хореографии; обучение основам техники прыжков в воду; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям прыжками в воду.

- на этапе начальной подготовки второго и третьего годов подготовки (НП-2,3): происходит разносторонняя двигательная подготовка, обучение основам техники прыжков в воду как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде. Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач.

- на тренировочном этапе (Т- 1,2):

происходит всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных подводных акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине; совершенствование основ техники прыжков в воду с трамплина и вышки; овладение техникой учета тренировочных нагрузок и результатов соревнований; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

В период (Т- 3,4,5) ставятся задачи, на базе повышения общей физической подготовленности – совершенствования специальных физических качеств и освоения техники основных акробатических прыжков, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, сходных по структуре со сложными прыжками в воду из всех классов; овладения техникой этих прыжков в воду с трамплина и вышки; спортсмены получают навыки анализа тренировочных нагрузок и результатов соревнований, учета показателей самонаблюдений. Приобретается соревновательный опыт выступлений.

Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина,

акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям прыжками в воду большого количества спортсменов.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; учебные прыжки; упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение); игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На воде спортсменов обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадам 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 подготовки 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 вверху; 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:

1) 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.

2) 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.

3) 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 спортсменов 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°.

Тренировочный 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).

Основными задачами этапа начальной подготовки являются: всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка; дальнейшее развитие координации движений; воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия. Наибольшие объемы работы выполняются в специализированном зале. Основными средствами наземной подготовки являются: акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин, хореография. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждой тренировке. Такие упражнения, как стойка на лопатках и голове, мосты перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым нужно овладеть на данном этапе, 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 спортсменов.

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 трамплина 1 метр, 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.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп начальной подготовки второго года, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

**Примерный вариант построения занятий в недельном цикле
подготовительного периода на этапе начальной подготовки
второго года подготовки прыгунов в воду**

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в минутах
	2	3
Понедельник	Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения.	15
	2.Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	25
	Основная часть (в зале). 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты боком вправо и влево, стойки на голове и руках. 3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	15
	Основная часть (в бассейне). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из з/ст, спады вперед и назад в положениях «А», «В» и «С».	30
	Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	5
Вторник	Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения.	15
	2.Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.	20
	Основная часть (в зале). 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180°или из седа на живот, ¼ оборота вперед и ¼ оборота назад в положении «В», «С».	20
	2 «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 «А», спады назад на горку матов.	30
	Основная часть в (бассейне). Вышка 3-5 м: соскоки, спады.	5
	Заключительная часть: 1. Плавание на скорость. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.	
Четверг	Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения.	15
	2.общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	25
	Основная часть (в зале). 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет-кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо.	15
	3.Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.	30
	Основная часть (в бассейне). 1 трамплин 1 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «А», спады вперед и назад с трамплина 1, 3 м.	5
	Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	
Суббота	Подготовительная часть (на суше): 1. Бег – 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.	15
	Основная часть (на суше): 1. Хореография: упражнения у станка.	20
	Батут: темповые прыжки с махом рук - ¼ оборота назад «В», «С», четверть оборота вперед «С», «В».	30
	Эстафета с прыжковыми упражнениями; имитация техники входа в воду вперед и назад, сидя и лежа на матах.	15
	Основная часть (на воде): соскоки из п/ст и з/ст в положении «А», «В», «С», спады вперед и назад с трамплина 1 и 3 метра, подскоки на трамплине 1 м, полуоборот вперед «А», с трамплина 1 м.	40
	Заключительная часть. Эстафета в плавании 4x15 м. Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	15

3.5.2. Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для тренировочного этапа первого и второго года подготовки.

На тренировочном этапе 1 и 2 годов подготовки юные прыгуны в воду завершают этап базовой подготовки. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнования. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Тренировочный этап 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 тренировочном этапе совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В связи с этим основными задачами тренировочного этапа являются:

- обучение техники 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 выступления в соревнованиях.

В тренировочных группах спортсмены должны овладеть прыжками с неоднократным вращением вокруг продольной и поперечной оси тела, составить произвольную программу и постепенно увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий и изменяется соотношение между общей и специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки несколько снижается. На первый план выходит спортивно-техническая подготовка, обучение спортивным прыжкам с параллельным совершенствованием основ техники прыжков. Однако объем работы в зале на этапе 1 и 2 года подготовки несколько превышает объем работы на воде (примерно 60% на 40 %), а к 3,4, году подготовки становится равным, а на 5 год подготовки несколько превышает работу в зале (40% зал – 60% вода).

3.5.3. Занятия на тренировочном этапе 3, 4, 5 годов подготовки соответствует этапу спортивной специализации юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы. (Базовые прыжки на воде даны во всероссийском положении о соревнованиях).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания на очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде – полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полувинтами и винтами.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году подготовки.

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; рондат и новые связки из этих элементов). Акробатические упражнения являются одновременно средством специальной физической и технической подготовки прыгунов в воду, поскольку они имеют сходную с прыжками в воду двигательную структуру. Выполнение акробатических упражнений групповым и поточным методами повышает плотность занятий и способствует развитию интереса спортсменов. 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 тренировочном этапе подготовки 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 освоения 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.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

На тренировочном этапе возможно проводить освоение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимально боевое состояние.

Воспитание личности спортсмена является одной из главных задач подготовки спортсменов и основной работой тренера. Тренер не сможет решать задачи спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов без воспитания у них высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление, честности и целеустремленности).

Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов для разработки комплекса методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, давать тренеру рекомендации по форме общения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка может проходить как в условиях тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

Планы применения восстановительных средств

Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть урока в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных Мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление

На тренировочном этапе первого и второго года подготовки восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение.

Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

Деятельность прыгунов в воду предъявляет повышенные требования к зрению, поэтому необходимо увеличить потребление витаминов А, а также витаминов В, С и D (поливитамины) по рекомендации врача.

На тренировочном этапе с третьего по пятый года подготовки в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжение работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

Для прыгунов в воду, тренирующихся продолжительное время в закрытых бассейнах, рекомендуется проведение ультрафиолетового облучения (УФО), которое стимулирует функцию органов кровообращения, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма, нормализует функции симпатико-адреналиновой системы и работу надпочечников. УФО также повышает способность организма к использованию минеральных и белковых веществ пищи.

В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости – физиотерапию и гидропроцедуры.

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику прыжков в воду, индивидуальные особенности спортсмена, функциональное состояние, а также физиологический механизм применяемой процедуры.

Одним из наиболее важным средств восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок является правильное питание и витаминизация. Дневной рацион должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать такие продукты как мясо, рыба, икра, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т.п. Кроме того, необходимо ежедневно принимать витамины (поливитамины). Для прыгунов в воду необходимо повышенное потребление витаминов групп А, В, С и Д. В условиях тренировочных сборов при составлении рациона питания должен участвовать врач.

Особое внимание во время соревнования следует уделять качеству принимаемой пищи. Пища должна быть свежей, легко усвояемой, небольшой по объему, высококалорийной, насыщенной витаминами С и Д.

Повышению работоспособности и скорейшему восстановлению организма во время тренировочного занятия служат наличие теплого душа или теплой ванной вблизи места тренировки (на воде). Восстанавливающее воздействие оказывает также смена рода деятельности спортсменов, поэтому рекомендуется один-два раза в неделю выделять в тренировочном занятии время для проведения различных игр (волейбол, баскетбол, футбол), которые повышают эмоциональное состояние спортсменов и снижают нервное напряжение.

Планы антидопинговых мероприятий

Этапы и годы предспортивной подготовки	Тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Антидопинговые мероприятия (час в год)	10	10	12	12	12

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребью или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Проведение пропагандистской акции «Спорт вместо наркотиков»	ноябрь	инструктор-методист
2.	Проведение бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье человека для личности и общества • Вредные привычки и их влияние на здоровье человека • Элементарное понятие о допинге 	1 раз в квартал	инструктор-методист, тренеры
3.	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	в течение года	инструктор-методист, тренеры
4.	Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга.	в течение года	инструктор-методист, тренеры

Планы инструкторской и судейской практики

Этапы и годы предспортивной подготовки	Тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Инструкторская и судейская практика (час в год)	4	4	10	10	10

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 тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими учениками, находить ошибки и их исправлять.

На 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.

Занимающиеся тренировочного этапа предспортивной подготовки должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, который регламентирует перевод спортсменов по годам и этапам предспортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки в воду

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние
Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Мышечная сила. Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Выносливость. Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Гибкость. Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

Координационные способности. Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Критерии индивидуального отбора на дополнительную предспортивную программу по прыжкам в воду – Приложение 1.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в прыжках в воду является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этап начальной подготовки 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)
Иные требования	Учёт антропометрических данных	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 5 раз)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)
Координация	Батутная подготовка: «Качи» без темпа рук (не менее 10 раз).	
	«Сухой» трамплин: прыжок из передней стойки 100 А (Солдатик).	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этап начальной подготовки 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 113 см)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 8 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 8 раз)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)
Координация	Батутная подготовка: «Качи» без темпа рук (не менее 10 раз).	
	«Сухой» трамплин: прыжок из передней стойки 100 А (Солдатик).	
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные нормативы для зачисления в группу на тренировочном этапе
1 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 2 раз).	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 2 раз).
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);

Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая 2 юношескому разряду	Обязательная техническая программа соответствующая 2 юношескому разряду
Спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группу на тренировочном этапе 2 года подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 2 раз).	
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 20 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 18 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 18 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая 1 юношескому разряду	
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	III спортивный разряд

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные нормативы для зачисления в группу на тренировочном этапе 3
года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 20 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая III спортивному разряду	Обязательная техническая программа соответствующая III спортивному разряду
Спортивный разряд	III спортивный разряд	II спортивный разряд

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные нормативы для зачисления в группу на тренировочном этапе
4 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 22 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 18 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая II спортивному разряду	Обязательная техническая программа соответствующая III спортивному разряду
Спортивный разряд	II спортивный разряд	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные нормативы для зачисления в группу на тренировочном этапе
5 года подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 3 раз).
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 22 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 18 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая I спортивному разряду	Обязательная техническая программа соответствующая III спортивному разряду
Спортивный разряд	I спортивный разряд	

Методические указания по организации тестирования спортсменов

Для оценки уровня освоения Программы проводится сдача контрольно-переводных нормативов (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки).

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса –

тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности спортсменов, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп спортсменов прыжками в воду. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

5 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШ «Юность» по плаванию формируется на основе Календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации Плавания, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Екатеринбурга, Календаря спортивных мероприятий школы, Положения о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по плаванию ВФП, Положения о городских соревнованиях по плаванию на текущий год.

6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

6.1 Список литературных источников.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 246.
2. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры.. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2000. – С. 301.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. – С. 90.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. – С. 377.
5. Прыжки в воду: Правила соревнований. – С.-Петербург, 1998. – С.40.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев. «Олимпийская литература», 2004. – С. 301-316.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 200-211.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – С. 47-49; 67-69.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – С. 292-358.
10. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 258-296.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: ИЦ «Академия», 2000. – С. 352-361.

6.2 Перечень интернет ресурсов

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

Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу предспортивной подготовки по прыжкам в воду на период с 01.09.2019 по 31.08.2020 год

Прием на обучение по предспортивной программе проводится на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Минимальный возраст (полных лет)	Этап подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7	НП-1	без разряда	20
7	НП-2	без разряда	20
8	НП-3	3 юношеский	40
9	Т-1	2 юношеский	40
10	Т-2	Девочки – III спортивный разряд мальчики – I юношеский разряд	40
11	Т-3	Девочки – II спортивный разряд мальчики – III спортивный разряд	40
12	Т-4	II спортивный разряд	40
13	Т-5	I спортивный разряд	40

I. Оценка антропометрических данных (Для этапа НП-1)

Мальчики			Девочки		
Баллы	Рост □ см.)	Вес (кг.)	Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
5	менее 125	менее 21	5	менее 122	менее 20
4	125-129	21-26	4	122-126	20-23
3	130-137	27-33	3	127-134	24-31
2	138-144	34-39	2	135-142	34-38
1	145 и более	40	1	143 и более	39

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории оценка антропометрических данных равна нулю.

II. Скоростно-силовые качества

(учитывается сумма баллов 2-х упражнений)

1. Прыжок в длину с места:

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется три попытки, записывается лучший результат

Девочки, прыжок в длину								
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	137 и более	146 и более	151 и более	156 и более	171 и более	181 и более	196 и более	211 и более
2	136 - 121	145 - 126	150 - 131	155 - 136	170-151	180-171	195-186	210-201
1	120 - 105	125-110	130 - 113	135 - 115	150-131	170-161	185-176	200-191
0	104 и менее	109 и менее	112 и менее	114 и менее	130 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее

Мальчики, прыжок в длину (см)								
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	146 и более	156 и более	166 и более	176 и более	186 и более	206 и более	226 и более	236 и более
2	145 - 131	155-136	165-146	175-156	185-171	205-191	225-206	235-221
1	130-115	135-120	145-125	155-130	170-150	190-171	205-186	220-206
0	114 и менее	119 и менее	124 и менее	129 и менее	149 и менее	170 и менее	185 и менее	205 и менее

2. Для этапов НП-1-3:

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Испытуемый располагается под щитом на нарисованном на полу квадрате 50х50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с антиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, соя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.

Баллы	см	
	девочки	мальчики
5	27 и более	31 и более
4	24	28
3	21	25
2	18	23
1	15	20
0	14 и менее	19 и менее

3. Для этапов Т-1-5:

Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек

И.П. – основная стойка. По сигналу спортсмен двумя ногами напрыгивает на тумбу высотой 30 см. Результат фиксируется в количестве раз за 30 секунд..

Баллы	Количество раз	
	девочки	мальчики
5	23 и более	23 и более
4	21	21
3	19	19
2	17	17
1	15	15
0	14 и менее	14 и менее

III. Тестирование силовых качеств

Для этапов НП- 1, 2, 3:

Состоит из 2-х упражнений, оценивается каждое по количеству раз:

1. Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол»:

Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке. Упражнение выполняется и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги, носки оттянуты, вверх «Пресс» до угла 90 градусов.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Баллы	кол-во раз	
	девочки	мальчики
5	9 и более	9 и более
4	8	8
3	7	7
2	6	6
1	5	5
0	4 и менее	4 и менее

Для этапов Т- 1-5:

Состоит из 2-х упражнений, оценивается каждое по количеству раз:

1. Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол»:

Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке. Упражнение выполняется и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги, носки оттянуты, вверх «Пресс» до угла 90 градусов.

Баллы	кол-во раз	
	девочки	мальчики
5	14 и более	19 и более
4	13	18
3	12	17
2	11	16
1	10	15
0	9 и менее	14 и менее

2. Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку(жим).

И.П. Упор-присед. Поставив руки на пол, а голову (верхней частью лба) на подушечку так, чтобы точки опоры(руки и голова) составляли равносторонний треугольник, разгибая ноги в коленях поднимаем таз вверх. Надавливая руками в пол, отрываем от него ноги(можно тихонько отталкиваться ногами) и поднимаем до полного выпрямления. Зафиксировать стойку на 3-5 сек. Затем опустить ноги.

Оценивается чисто исполненных, с вертикальной линией стойки, количество раз.

Баллы	кол-во раз	
	девочки	мальчики
5	9 и более	9 и более
4	8	8
3	7	7
2	6	6
1	5	5
0	4 и менее	4 и менее

IV. Тестирование на гибкость

Мост гимнастический из положения лежа

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.

Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте.

Дыхание должно быть свободным, без задержек. Фиксация в течении 5 секунд.

Для этапов НП – 1-3 расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см,

Для этапов Т – 1-5 расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см.



Оценивается качество исполнения, выставляется оценка от 0 до 10 баллов

Отличный	10
Очень хороший	8.5 – 9.5
Хороший	7.0 – 8.0
Удовлетворительный	5.0 – 6.5
Несовершенный	2.5 – 4.5
Неудовлетворительный	0.5 – 2.0
Полностью неудавшийся	- 0

V. Тестирование координации

Учитывается сумма 2-х упражнений.

При проведении тестирования судейство девочек и мальчиков проводится по единым правилам FINA. Все упражнения оцениваются из 10,00 баллов

Отличный	10
Очень хороший	8.5 – 9.5
Хороший	7.0 – 8.0
Удовлетворительный	5.0 – 6.5
Несовершенный	2.5 – 4.5
Неудовлетворительный	0.5 – 2.0
Полностью неудавшийся	- 0

Для этапов НП-1-3:

1. Батутная подготовка: «Качи» без темпа рук.

Исходное положение на сетке батута: тело выпрямлено, руки вдоль туловища, ноги вместе, подбородок приподнят. Далее необходимо оттолкнуться. Для этого нужно немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от поверхности вверх. Во время полета ваше тело должно всегда оставаться в вертикальном положении, а голова оставаться немного приподнятой. Качнуться надо не менее 10 раз.

Оценивается:

- Прямое положение тела;
- Способность удержать равновесие.

2. «Сухой» трамплин: прыжок из передней стойки 100 А (Солдатик).

Исходное положение на краю «сухого» трамплина: тело выпрямлено, руки вдоль туловища, ноги вместе, подбородок приподнят. Далее необходимо оттолкнуться. Для этого нужно немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от поверхности вперед-вверх. Во время полета ваше тело должно всегда оставаться в вертикальном положении, а голова оставаться немного приподнятой.

Оценивается:

- Прямое положение тела;
- Способность удержать равновесие.

Для этапов Т-1-5:

1. Батутная подготовка: Сед - с поворотом на 180 градусов - сед падение «г», «с» ноги врозь.

И.П. Основная стойка. С толчком наверх принять положение «сидя, ноги вместе». После толчка руками от сетки выпрямиться с поворотом на 180 градусов, и не касаясь ногами сетки, принять положение «сидя ноги вместе». Оттолкнуться руками, встать, выпрыгивая вверх принять положение в группировке» колени согнуты и подтянуты к груди, руки на середине голени». Приземлиться на сетку на ноги. Еще раз выпрыгивая вверх в Верхней точке принять положение «складка ноги врозь», коснувшись каждой рукой соответствующего носка. Приземлиться на ноги. Исполнить не менее 3 раз.

Оценивается качество исполнения.

2. «Сухой» трамплин: 100 С или В, 200 С или В.

• прыжок из передней стойки в группировке (100 С)

И.П. Из стойки «смирно», сохраняя вертикальное положение туловища и удерживая голову прямо, следует полуприсесть (без отрыва пяток) и резко толкнуться ногами. В самой верхней точке после толчка, прыгун подтягивает согнутые в коленях ноги к туловищу. Спина округляется, руки захватывают середины голени и плотно прижимают ноги к туловищу. Голова удерживается прямо. Вращения тела быть не должно. Обозначив положение в группировке, прыгун быстро выпрямляется, вновь принимая вытянутое положение, руки разведены в стороны-вверх.

• прыжок из передней стойки согнувшись(100 В)

И.П. Из стойки «смирно», сохраняя вертикальное положение туловища и удерживая голову прямо, следует полуприсесть (без отрыва пяток) и резко толкнуться ногами. После толчка вверх прыгун сгибается, одновременно подтягивая вперед – вверх прямые ноги, и старается дотянуться пальцами вытянутых рук до носков. Голова прямо. Вращения тела быть не должно. Коснувшись подъемов ног, прыгун быстро выпрямляется, разводя руки в стороны вверх и вновь возвращаясь в вертикальное положение.

• Прыжки из задней стойки в группировке(200 С) и из задней стойки согнувшись(200 В)

После толчка прыгун в верхней точке полета принимает основное положение - в группировке или согнувшись. Его действия аналогичны тем, что необходимы для прыжков в группировке и согнувшись из передней стойки.

VI. Приказ о присвоении разряда:

Баллы	Описание
20	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: ✓ соответствующий этапу, на который планируется зачисление ✓ действующего на момент зачисления в спортивную школу
0	Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу подготовки)

Зачисление на предспортивную программу происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов при выполнении всех упражнений не менее чем 1 балл или оценку «удовлетворительно (5 баллов).

При равенстве баллов определяющим является оценка «Сухого трамплина» (Тест № V, Упражнение № 1).

