

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ СШ «Юность»
от 20 июля 2020 № 20071-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 17.07.2020 № 510/46/39

Срок реализации Программы:
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:

Л.И.Лобанова
тренер отделения плавания
специализации прыжки в воду

Н.П.Калинкина
инструктор-методист

г. Екатеринбург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	24
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	33

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 17.07.2020 № 510/46/39 (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";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 695.

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 тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 01.09.2020 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 воде, 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 (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства. 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 тренировочного этапа предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта прыжки в воду.

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10

Организация занятий по Программе осуществляется на этапе и по годам подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

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

Срок реализации Программы – 5 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 подготовки на тренировочном этапе предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	19-25	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	31-39
Техническая подготовка (%)	35-45	39-51
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-3
--	-----	-----

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы занимающихся. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Вид соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	3	3
Отборочные	1-3	1-3
Основные	4-6	4-6

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 тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

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

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **46** недель. Праздничных выходных - 14 дней, во время которых тренировочные занятия не проводятся. В период отпуска тренера спортсмены находятся на каникулах.

Непрерывность освоения спортсменами программы предспортивной подготовки обеспечивается участием спортсменов в тренировочных сборах, тренировочных мероприятиях, самостоятельной работой по тренировочному плану.

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 Программе предспортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и предоставившие медицинский документ (справку) об отсутствии противопоказаний для освоения Программы (наличие первой (основной) функциональной (физкультурной) группы здоровья). Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 8 лет. Посещаемость тренировочных занятий по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- углубленное медицинское обследование 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, не имеющие медицинских противопоказаний.

- 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.

Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	6	6-7
Общее количество часов в год	552	828
Общее количество тренировочных занятий в год	276	276-322

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	Предельная продолжительность сборов на этапе предспортивной подготовки	Оптимальное число участников сборов

		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектам Российской Федерации	До 14 дней	*определяется организацией (по возможности)
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	*определяется организацией (по возможности)

* Определяется организацией (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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				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	Минимальная наполняемость групп	Требования программы	
			Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год обучения
Тренировочный (спортивная специализация)	1	6-10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 1 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	2		Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 1 юношеский разряд	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, результат III спортивного разряда
Тренировочный (спортивная специализация)	3		Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, III спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, II спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	4		Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, II спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	5		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

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 планов как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём 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).

В группах тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого и второго года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Планирование работы в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 группами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 тела вперед и назад, а также прыжки с вышки I – VI классов.

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 трехцикловая периодизация подготовки. Подготовительный период (сентябрь - октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября – начало ноября); подготовительный – декабрь – январь; 2-й соревновательный период – февраль – март; подготовительный – апрель – май; 3-й соревновательный период – июнь – начало июля, переходный – конец июля – 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 группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3, 4, 5 годов 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 группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 (этапе спортивной специализации) 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 (этапа спортивной специализации) 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

Объемы тренировочных нагрузок зависят от этапа предспортивной подготовки, года подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена.

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	Этап и годы предспортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	6	6-7
Общее количество часов в год	552	828
Общее количество тренировочных занятий в год	276	276-322

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	Этап и годы предсоревновательной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	3	3
Отборочные	1-3	1-3
Основные	4-6	4-6

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.

В планировании спортивных результатов должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а также конкретные показатели с учетом уровня развития спортсмена.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом плана индивидуальной подготовки) с учетом его индивидуальных особенностей.

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 коллективным (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.

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

3.5. Программный материал для практических занятий:

Программный материал для практических занятий с группами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом подготовки:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т- 1,2):

происходит всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных подводящих 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.

3.5.1. Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого и второго года подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 (этап спортивной специализации) 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 этапе совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В связи с этим основными задачами 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 группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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).

3.5.2. Занятия на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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, брусьях, гимнастической стенке. Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела, а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движений.

Упражнения на батуте. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 (этапе спортивной специализации) 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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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.

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

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 (этапе спортивной специализации) 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 важных 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 ванны 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

Допинги – это биологически активные вещества, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период 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 жребию 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	Тренировочный этап
1.	Проведение пропагандистской акции «В спорте нет места допингу»	+
2.	Ведение журналов инструктажа по антидопингу	+
3.	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 	+
4.	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	+
5.	Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга.	+

6.	Всероссийский антидопинговый диктант	+
7.	Прохождение онлайн-тестирования на сайте РУСАДА	+

Планы инструкторской и судейской практики

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 спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

№ п/п	Темы инструкторской практики	ТЭ	
		до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	+	+
2.	Анализ выступления в соревнованиях	-	+
3.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	+
4.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	+
5.	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	+
6.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории прыжков в воду, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	+
7.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных прыгунов в воду	-	+

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. 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.

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	ТЭ	
		до 2-х лет	свыше 2-х лет
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах программы	+	+

	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	+
	Порядок проведения соревнований.	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы	+	+
	Методика и техника судейства.	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	+
2.	<u>Практическая подготовка</u> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	-	+
	Практика судейства соревнований учреждения;	-	+
	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	+

Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 (этапа спортивной специализации) 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 занимающихся по годам подготовки на тренировочном этапе на основе выполнения требований Программы.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на 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 предспортивной 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 развивающее 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 предспортивную программу по прыжкам в воду – Приложение 1.

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на последующий год предспортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 предспортивной подготовки организация 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 прыжки в воду;
- 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 на тренировочном этапе и по годам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния 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.

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 годового 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 этапа подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий год подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий год подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (года)).

Прием на тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляется при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе, учитывают их возраст и пол, а также особенности вида спорта.

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

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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 вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из вися 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 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 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	

*Организация вправе внести изменения в нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке, включив их в программу по виду спорта.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и необходимое количество баллов дает право для зачисления и перевода на следующий год подготовки, в соответствии с выполнением требований Программы (наличие спортивного разряда соответствующего возрасту и этапу (году) подготовки).

Зачисление и перевод на Программу предспортивной подготовки происходит по следующим критериям (необходимо набрать сумму баллов по ОФП и СФП, наличие спортивного разряда:

Год подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
T-1	2 юношеский разряд	40
T-2	1 юношеский разряд	40
T-3	III спортивный разряд	40
T-4	II спортивный разряд	40
T-5	I спортивный разряд	40

Указания к выполнению контрольных упражнений и необходимое количество баллов

I. 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

Девушки, прыжок в длину (см)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	156 и более	171 и более	181 и более	191 и более	196 и более
2	155 - 136	170-146	180-156	190-166	195-171

1	135 - 115	145-125	155-135	165-145	170-150
0	114 и менее	124 и менее	134 и менее	144 и менее	149 и менее

Юноши, прыжок в длину (см)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	176 и более	186 и более	196 и более	206 и более	216 и более
2	175-151	185-161	195-171	205-181	215-191
1	150-130	160-140	170-150	180-160	190-170
0	129 и менее	139 и менее	149 и менее	159 и менее	169 и менее

2. 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	
	Девушки	Юноши
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

II. Тестирование силовых качеств

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

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

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

Баллы	Количество раз	
	Девушки	Юноши
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	Количество раз	
	Девушки	Юноши
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

III. Тестирование на гибкость

1. 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 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

IV. Тестирование координации

(состоит из 2-х упражнений, учитывается сумма)

При проведении тестирования судейство девушек и юношей 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

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

И.П. Основная стойка. С толчком вверх 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 голеней 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.

V. 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 обучения)

Условия для зачисления и перевода:

Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов при выполнении всех упражнений не менее чем 1 балл или оценку «удовлетворительно» по 10-бальной шкале (5 баллов).

При равенстве баллов определяющим является оценка «Сухого трамплина» (Тест № IV, Упражнение № 2).

На **тренировочный этап подготовки** зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически здоровые спортсмены с 8 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы на предыдущем этапе.

Перевод спортсменов на следующий этап (год) предспортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, при условии выполнения требований Программы (наличие разряда соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможностей учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг (работ) на соответствующий финансовый год.

Перевод из **группы Т-1 в группу Т-2** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 40 баллов); наличия 1 юношеского разряда, медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-2 в группу Т-3** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 40 баллов); наличия III спортивного разряда, медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-3 в группу Т-4** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 40 баллов); наличия II спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-4 в группу Т-5** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 40 баллов); наличия I спортивного разряда; медицинского допуска.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

5.1. 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. Железняк. – 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.

5.2. 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

6 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.