

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Юность»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
от «08» августа 2019 г № 08085-ахд

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 695.

Срок реализации программы: 11 лет и более

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

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	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по прыжкам в воду (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 695.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 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 спортивной 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 занимающихся.

Программа вступает в силу с 01.09.2019 года.

Характеристика прыжков в воду, отличительные особенности

Прыжки в воду относятся к группе видов спорта со сложной координацией движений, который требует от спортсмена высокого уровня развития целого комплекса физических и психофизиологических качеств, а также разнообразных двигательных навыков. Спортсмен должен уметь хорошо плавать, владеть техникой акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте.

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).

Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития физических и психических 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 спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащих всех этапов подготовки.

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 занимающиеся добиваются своих высших достижений.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы (периоды) - начальной подготовки, тренировочного этапа, этап совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. 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 занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма занимающихся.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	3-5

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

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

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

Срок реализации Программы – 8 лет и более.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования по объективным причинам, решением тренерского совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной 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 занимающихся 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 занимающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	31-39	26-34	19-25	10-14	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	26-34	26-34	31-39	26-34
Техническая подготовка (%)	26-34	31-39	35-45	39-51	46-58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	4-6	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4

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 относится 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 по виду спорта прыжки в воду

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2-3	2-3	3	3	1-3
Отборочные	-	-	1-3	1-3	2-3
Основные	2	-	4-6	4-6	5-8

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочного процесса прыгунов в воду. Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А,В,С,Д,Е). Возрастная группа А объединяет спортсменов 16-18 лет, В – 14-15, группа С – 12-13, группа Д 10-11, группа Е 9 лет и моложе. В прыжках в воду – технически сложном виде спорта – достижению высокого уровня мастерства и стабильности результатов предшествует 2-3 летняя начальная подготовка и 4-5 летняя специализированная. В прыжках в воду успех в соревнованиях зависит от уровня технического мастерства, программы освоенных прыжков, тренированности и состояния готовности на дни стартов.

Систематические тренировки на протяжении 4-5 месяцев, в которых не планируется участие в соревнованиях или достижение ближайших конкретных целей, исключительно изнурительны и поэтому малоэффективны. Поэтому в плане на подготовительный период необходимо предусматривать проведение в конце каждого месяца или этапа контрольных соревнований. Такие соревнования стимулируют спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Что исключительно важно для воспитания спортсмена-бойца.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную 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 спортивной 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 занимающихся.

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 занимающихся, 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 занимающихся следующей продолжительности:

На этапе начальной подготовки до 2 часов;

На тренировочном этапе до 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов и не более 8 часов в день при двухразовых тренировках

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учреждение организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Шесть недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по периодам спортивной подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов, в период их активного отдыха. На этапе совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией Учреждением индивидуально.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом

- возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа занимающихся 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 спортивную подготовку.

Для занятий на этапах спортивной 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 физической подготовке в объеме не менее 90% 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 соблюдают 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.

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6-7	6-8
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312-364	312-416

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное

мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в 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. 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.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска трамплинная	штук	4
2.	Доска трамплинная детская	штук	6
3.	Подставка для трамплинных досок	комплект	1
4.	Покрытие нескользящее для платформы вышки	м ²	45
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Батут	комплект	2
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Видеокамера	штук	1
4.	Вышка судейская	штук	4
5.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
6.	Двойной мини-трамп	штук	1
7.	Дорожка акробатическая	штук	1

8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер гимнастический	штук	1
10.	Козел гимнастический	штук	1
11.	Лонжа универсальная	комплект	5
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
15.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
16.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
17.	Скакалки гимнастические	штук	10
18.	Скамейки гимнастические	штук	4
19.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Един ица измерения	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		Т(СС)		ССМ	
				Колич ество	Срок эксплу атации (лет)	Количес тво	Срок эксплу атации (лет)	Колич ество	Срок эксплу атации (лет)
1.	Беруши	пар	На одного занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
2.	Купальник (женский)	штук	На одного занимаю щегося	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На одного занимаю щегося	1	1	1	1	2	1
4.	Очки для плавания	пар	На одного занимаю щегося	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки (мужские)	штук	На одного занимаю щегося	2	1	2	1	2	1
6.	Полотенце	штук	На одного занимаю щегося	2	1	1	1	1	1

7.	Халат	штук	На одного занимающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Шапочка для плавания	штук	На одного занимающегося	2	1	2	1	3	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования программы	
			Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год обучения
Начальная подготовка	1	7	По результатам конкурсного отбора: - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП с учетом антропометрических данных и наличия медицинской справки установленной формы	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	2	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 3 юношеский разряд
Начальная подготовка	3	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	1	8	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	8	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	8	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	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, II спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	5	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд – КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограни чений	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд – КМС	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; положительная динамика спортивных результатов

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной 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 (перетренировку), 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 сложность 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.

Структура годового 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 занимающихся. 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 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 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 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 и первенство России МО, чемпионат России) проводятся в апреле – 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 занимающихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году подготовки.

В отличие от предыдущих этапов годичный план подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства предусматривает двух-трехцикловую периодизацию тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований). Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода: первый - зимний (февраль-март) и второй – летний (май-июль). Подготовка в группах отличается от подготовки в тренировочных группах повышением годовых объемов технической подготовки, индивидуализацией подготовки спортсменов.

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.

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

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; обучение плаванию (не умеющих плавать); развитие координации движений; обучение основам техники учебных прыжков воду; привитие гигиенических навыков; воспитание смелости, решительности и дисциплины; определение способностей занимающихся к прыжкам в воду.

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 занимающихся обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра. Для воспитания волевых качеств, при хорошем состоянии прыжков с 1 и 3 метров, можно выполнять соскоки с 5 метров. На начальном этапе обучения применяется фронтальный метод организации группы при выполнении соскоков и спадов с бортика бассейна. Это позволяет увеличить частоту выполнения и количество прыжков, не допуская переохлаждения спортсменов.

Соскоки из передней стойки. В положении прогнувшись:

- шагом;
- с отталкиванием двумя ногами, без движения руками;
- с отталкиванием двумя ногами, руки вверх;

- с отталкиванием двумя ногами и махом руками вверх из и. п. руки в стороны, не опуская их при погружении;
- с движением при отталкивании руками, опуская их вниз при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись: без движения руками — из и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки. В положении прогнувшись:

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

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

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

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

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

Спады вперед разнообразны, однако при обучении им следует соблюдать следующие основные требования:

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°. 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 занимающихся правильные представления о разучиваемом упражнении (в том числе идеомоторные представления). Для этого используются методы показа, рассказа, подводящие упражнения, а также страховка и помощь.

После освоения соскоков и спадов переходят к обучению учебным полуоборотам. Учебные полуобороты. Это прыжковые упражнения, которые включают в себя основные фазы спортивных полуоборотов: отталкивание с созданием вращения тела вокруг поперечной оси; погружение тела в воду вниз головой. Основным отличием учебных полуоборотов от спортивных является ограничение движений при отталкивании и отсутствие движений в фазе полета.

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

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

При исполнении прыжков в положении прогнувшись, очень важна постановка корпуса. Это положение правильнее было бы определить как положение вытянувшись. Малейшая неточность постановки корпуса приводит к неудачному исполнению прыжка. Учебные полуобороты выполняются сначала без движения руками (прямые руки соединены над головой), а затем с махом руками.

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

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).

На этапе начальной подготовки наибольшие объемы работы выполняются в специализированном зале. Основными средствами наземной подготовки являются: акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин, хореография. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждой тренировке. Такие упражнения, как стойка на лопатках и голове, мосты перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым

нужно овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения как простых, так и сложных прыжков. На данном этапе акробатика включает следующие упражнения: кувырки – вперед и назад; в длину; высокий кувырок; кувырок вперед и назад – ноги врозь и согнувшись; кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки – на лопатках, голове и руках (со страховкой); мост, переворот боком и др. перевороты. Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

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

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

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов занимающиеся без труда выполняют их на воде с однометрового трамплина, а после их освоения на снаряде можно переходить на трамплин 3 метра.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их не устойчиво, поэтому хорошо выполненные прыжки чередуются с неудачно выполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотреблять многократными повторениями

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

В связи с этим основными задачами тренировочного этапа являются:

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

- подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы III разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; $\frac{1}{4}$ оборота, обороты вперед и назад и $\frac{1}{4}$ оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые

вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов.

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

На основе выполнения программы разносторонней физической, специальной скоростно-силовой и вращательной подготовки спортсмены, переведенные в группы совершенствования спортивного мастерства, должны иметь программу КМС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3 м, вышка 10 м).

Главными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Полное владение техникой прыжков программы: стабильное выполнение прыжков в любых условиях соревнований, с участием спортсменов любого уровня подготовки.
2. Безусловное владение входом в воду «без брызг».
2. Стабильное исполнение прыжков второй базовой программы (трамплин 1 м, вышка 3 и 5 м).
3. Подготовка отдельных прыжков «элитной» программы.

Подготовка спортсменов проводится на основании плана индивидуальной спортивной подготовки исходя из планируемых результатов предстоящего спортивного сезона. Особое внимание стоит обратить на психологическую устойчивость спортсмена. Работа над психологической устойчивостью должна обеспечить стабильное выступление на любых соревнованиях без своего тренера, с другим тренером, без коллег – спортсменов по команде; в разных часовых поясах, на спортивных базах разного уровня оснащения.

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

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

- Производить построение и переключку занимающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся 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 занимающихся;
- 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 занимающегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у занимающихся 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 и периода спортивной подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

Рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
контрольные	2-3	2-3	3-4	2-4	1-3
отборочные	-	-	1-3	1-3	2-3
основные	1	2-3	4-6	4-6	5-8

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом, силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп совершенствования спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

3.3. 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 занимающихся;
- 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 занимающихся 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.

В годичном тренировочном цикле спортивной подготовки спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля. 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 первого и второго годов подготовки (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.

- *на тренировочном этапе свыше двух лет (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.

- *на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):* ставятся задачи дальнейшего совершенствования освоенных ранее прыжков в воду и овладение на высоком техническом уровне прыжками с максимальными КЭТ с трамплина и вышки; овладение приемами саморегуляции внутреннего состояния; воспитание волевых качеств; приобретение соревновательного опыта выступлений.

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

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 занимающихся обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра. Для воспитания волевых качеств, при хорошем состоянии прыжков с 1 и 3 метров, можно выполнять соскоки с 5 метров. На начальном этапе 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 вверх; с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

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

Спады вперед (для освоения погружения в воду вниз головой из передней стойки).

Выполняются из следующих исходных положений:

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

Спады вперед разнообразны, однако при обучении им следует соблюдать следующие основные требования:

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°. 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 занимающихся правильные представления о разучиваемом упражнении (в том числе идеомоторные представления). Для этого используются методы показа, рассказа, подводящие упражнения, а также страховка и помощь.

После освоения соскоков и спадов переходят к обучению учебным полуоборотам.

Учебные полуобороты. Это прыжковые упражнения, которые включают в себя основные фазы спортивных полуоборотов: отталкивание с созданием вращения тела вокруг поперечной оси; погружение тела в воду вниз головой. Основным отличием учебных полуоборотов от спортивных является ограничение движений при отталкивании и отсутствие движений в фазе полета.

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

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

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

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

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

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 занимающихся.

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов занимающиеся без труда выполняют их на воде с 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	<p>Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>25</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>5</p>
Вторник	<p>Подготовительная часть. 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.</p> <p>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».</p> <p>2 «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 «А», спады назад на горку матов.</p> <p>Основная часть в (бассейне). Вышка 3-5 м: соскоки, спады.</p> <p>Заключительная часть: 1. Плавание на скорость. 2. Построение, подведение итогов и задание на дом.</p>	<p>15</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>30</p> <p>5</p>

Четверг	Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения. 2. общеразвивающие упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	15
	Основная часть (в зале). 1. Хореография. 2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет-кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо.	25
	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: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «А», спады вперед и назад с трамплина 1, 3 м.	30
	Заключительная часть. Построение, подведение итогов и задание на дом.	5
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

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).

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 занимающихся. А выполнение акробатических комбинаций, упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами является отличным средством развития быстроты движения.

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

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах, 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 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.

Тренировочные занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

На основе выполнения программы разносторонней физической, специальной скоростно – силовой и вращательной подготовки первого и второго этапа подготовки (группа начальной специальной подготовки, тренировочные группы) спортсмены, переведенные в группы спортивного совершенствования должны иметь программу КМС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3м, вышка 10м). Процесс совершенствования двигательных действий не только способствует повышению эффективности движений спортсмена, но и требует совершенствования содержания подготовки, определяет направление тренировочной работы (подбор средств и методов физической, технической подготовки, выполнения специальных упражнений и т.д.). Это связано с тем, что двигательная структура движений находится во взаимосвязи с уровнем физической подготовленности спортсмена и всякое изменение физического состояния может приводить к нарушению двигательной структуры. Такое взаимодействие обусловлено биомеханическими, анатомическими и особенно физиологическими закономерностями – общностью формирования условно-рефлекторного механизма, лежащего как в основе развития двигательных навыков, так и двигательных качеств спортсмена.

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

Тренировочная работа на данном этапе должна быть направлена на овладение прыжками I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки с многократным вращением во круг поперечной и продольной осей тела. Коэффициент сложности произвольной программы должен обеспечить возможность выполнения норм мастера спорта.

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

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.

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 (поливитаминны) 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.

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	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный

	специфики последующей нагрузки.	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

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 (поливитамин). 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

Этапы и годы спортивной 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
	Этап совершенствования спортивного мастерства, весь период				
	12-16				

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 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	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 спортивной 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
	Этап совершенствования спортивного мастерства, весь период				
	12-16				

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 занимающихся 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 спортивной 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 и этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта прыжки в воду.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной 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 спортивную 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 спортивной 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.

Прием на Программу спортивной подготовки проводится на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Минимальный возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7	НП-1	без разряда	11

I. Координационные качества

Челночный бег 3*10 м (с)

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3x10 м, (с)		
Баллы	Девочки	Мальчики
3	10,3 и менее	10,3 и менее
2	10,4	10,4
1	10,5	10,5
0	10,6 и более	10,6 и более

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.

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

III. Скоростно-силовые качества (учитывается сумма баллов 2-х упражнений)

1. 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

2. 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

Прыжок в длину (см)		
Баллы	Девочки	мальчики
3	137 и более	146 и более
2	136 - 121	145 - 131
1	120 - 105	130-115
0	104 и менее	114 и менее

IV. Выносливость

Испытываемый должен преодолеть дистанцию 100м любым способом не более чем за 4 минуты.

Плавание 100 м, (мин)	
Баллы	Девочки, мальчики
1	Менее 4 минут
0	4 и более

V. Тестирование на гибкость

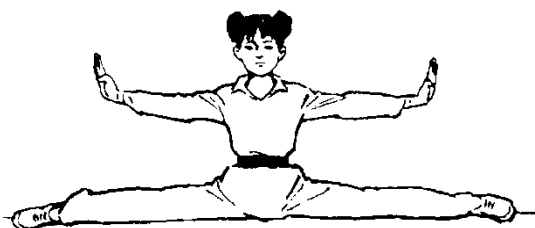
оценивается по трем контрольным упражнениям.

Оценивается акробатическая комбинация, включающая следующие элементы: упражнение «мост гимнастический» из положения лежа на спине, складка стоя, шпагат. Рассчитывается средний балл и выставляется общая 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

1. Шпагат продольный

- ноги разведены в противоположных друг от друга направлениях и образуют одну линию;
- внутренние поверхности бёдер образуют угол не менее 180°;
- условная линия, соединяющая правый и левый тазобедренные суставы строго перпендикулярна линии шпагата в его плоскости;
- таз повернут вперед.



2. Мост гимнастический из положения лежа

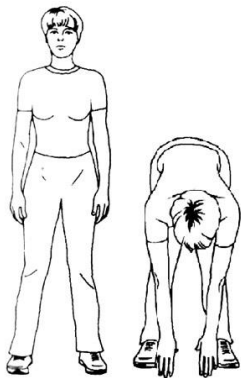
- Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.
- Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.
- Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах.
- Расстояние между ладонями (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.
- Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см.
- Фиксация в течении 5 секунд.



3. Складка стоя

- поставьте ноги вместе, чтобы косточки касались друг друга;
- вжимайте живот в бедра и выполняйте наклон, немного согнув колени;

-продолжая наклоняться, старайтесь соединить локти за икроножными мышцами.



Зачисление на спортивную 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 «Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (Тест № II, Упражнение № 1).

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях;
- динамика роста спортивных результатов;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования программы	
			Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год обучения
Начальная подготовка	1	7	По результатам конкурсного отбора: - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП с учетом антропометрических данных и наличия медицинской справки установленной формы	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	2	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 3 юношеский разряд
Начальная подготовка	3	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 3 юношеский разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	1	8	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	8	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	8	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	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, II спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	5	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд - КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – КМС	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – КМС, динамика спортивных результатов

Для обеспечения этапов спортивной 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 спортивной 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 по годам и этапам 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.

В практике спорта принято выделять основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития; 2) общей физической подготовленности; 3) специальной физической подготовленности на суше; 4) специальной физической подготовленности в воде; 5) технической подготовленности.

1. Контроль подготовки занимающихся 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 занимающихся 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 занимающихся, 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

занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся прыжками в воду. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	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)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
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)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 4 мин)	Плавание 100 м (не более 4 мин)
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)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
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)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных

	скамейках (не менее 5 раз)	гимнастических скамейках, ноги на полу (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)
Выносливость	Плавание 200 м (не более 3 мин 20 с)	Плавание 200 м (не более 3 мин 40 с)
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	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА ПРЫЖКИ В ВОДУ

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта прыжки в воду учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

6.2. Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

6.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ССМ	Т(СС)	НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	Определяется школой
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	21	21	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим официальным всероссийским соревнованиям (в том числе, УрФО)	18	18	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным областным соревнованиям	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

6.6. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется спортивной школой самостоятельно.

6.7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования по объективным причинам, решением тренерского совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при наличии условий у учреждения.

6.8. С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. /Л.З Гороховский. – М.: Физкультура и спорт, 1968 . – 24 с.
2. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо / Л.З Гороховский, Е.А. Распопова. – 1981. – 25с.
3. Данилов К.Ю. Основы тренировки прыгунов в воду./ К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М., Физкультура и спорт, 1969. – 206 с.
4. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева. – М., Физкультура и спорт, 1977. – 377 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
6. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. – Киев, 1977. – 593 с.
7. Прыжки в воду. Правила соревнований. – С.-Петербург, 205. – 40 с.
8. Прыжки в воду. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.: Над заг.: Государственный комитет Российской федерации по физической культуре и спорту. – М., Советский спорт, 2003. – 80 с.
9. Распопова Е.А., Тишина Л.Н. Контроль и учет тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования прыгунов в воду. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. / Е.А. Распопова, Л.Н.Тишина. – РИО ГЦОЛИФК, - М., 1988. – 20 с.
10. Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. / Е.А. Распопова. – М., Физкультура, образование, спорт. 2000. – 302 с.
11. Прыжки в воду. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР /Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений. 1983/

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации прыжков в воду.
2. [Http://www.russiadive.ru](http://www.russiadive.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации прыжков в воду.
3. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
4. [Https://news.sportbox.ru](https://news.sportbox.ru) – новости прыжков в воду

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШ «Юность» по прыжкам в воду 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.