

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Отделение физкультурно-спортивного образования**

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 04.06.2020 г.



Утверждаю  
Директор  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
К.В. Шевченко  
Приказ № 358-д от 15.06.2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта прыжки в воду, утвержденным приказом Минспорта РФ  
от «30» августа 2013г. № 695

Срок реализации программы: от 3 лет  
Возраст учащихся: с 11 лет

Согласовано:

Начальник ОФСО

Ж.Е. Мартынова

«28» мая 2020

г.Екатеринбург  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1 Характеристика вида спорта. Отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	8
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>
2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки ССМ, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ и минимальное количество обучающихся	10
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4. Режимы тренировочной работы	13
2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6 Предельные тренировочные нагрузки.	17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	21
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	23
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>27</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	29
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35
3.5. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.	38

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	44
3.7. Планы применения восстановительных средств	47
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	48
3.9. Инструкторская и судейская практика	50
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	51
4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	51
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	52
4.3. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	53
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	54
5.1. Список библиографических источников	54
5.2. Перечень Интернет-ресурсов	54
<b>VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	55

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки «Прыжки в воду»

Автор-составитель – Предеина Римма Аркадьевна – старший методист Отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», Селезнёв Анатолий Анатольевич – тренер-преподаватель по прыжкам в воду Отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Программа спортивной подготовки прыжки в воду (далее Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №695. Программа спортивной подготовки разработана с учетом возрастных физиологических и психологических способностей детей, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и адаптирована к условиям работы. При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования вид спорта «Прыжки в воду» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», для обучающихся прошедших подготовку по предпрофессиональной программе и имеющих разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдавших контрольные испытания для зачисления в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Данная программа состоит из двух этапов подготовки: совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на данных этапах.

Предпрофессиональная программа подготовки обучающихся в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» предполагает обучение в группах с базового до углубленного уровня. Многие выпускники этой программы имеют звание «кандидат в мастера спорта России». Возникает необходимость перевода таких спортсменов на программу спортивной подготовки в группы совершенствования спортивного мастерства для углубленной специализированной подготовки, достижения высокого уровня спортивного мастерства, выполнения норматива «Мастер спорта России» и вхождения в сборную команду области и страны по прыжкам в воду. Этим объясняется необходимость (актуальность) создания данной программы.

Для данных этапов спортивной подготовки характерна общая целевая установка на высшее мастерство.

Основной целью является подготовка высококвалифицированных спортсменов средствами прыжков в воду. В связи с чем, для ее достижения необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств;
2. Достижение высокого уровня спортивного мастерства, овладение элементами и соединениями высших групп трудности.
3. Достижение технико-тактического совершенства;
4. Накопление соревновательного опыта;
5. Приобретение инструкторских навыков;
6. Выполнение нормативных требований звания «Мастер спорта России»;
7. Подготовка членов сборных команд Свердловской области и РФ.

### **1.1. Характеристика вида спорта. Отличительные особенности.**

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

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

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

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

Прыжки в воду - олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду.

На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

Официальные соревнования по прыжкам в воду проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

#### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной
---	--------------------------	-----------------------	------------------------------------	----------------------

				дисциплины
1	Прыжки в воду	039 000 1 6 1 1 Я	Трамплин 1 метр	039 001 1 8 1 1 Я
2			Трамплин 1 метр – синхронные прыжки	039 002 1 8 1 1 Н
3			Трамплин 3 метра	039 003 1 6 1 1 Я
4			Трамплин 3 метра – синхронные прыжки	039 004 1 6 1 1 Я
5			Вышка (3м; 5м; 7,5м)	039 005 1 8 1 1 Н
6			Вышка 10метров	039 006 1 6 1 1 Я
7			Вышка (5м; 7,5м)	039 007 1 8 1 1 Я
8			Вышка 10метров – синхронные прыжки	039 008 1 6 1 1 Я

Прыжки в воду можно рассматривать как физическое упражнение и как вид спорта. В зависимости от целей выполнения прыжки в воду принято разделять на следующие виды: учебные, спортивные и показательные.

Учебные прыжки в воду – это физические упражнения, которые можно использовать для изучения основ техники отталкивания и погружения в воду вниз ногами или головой, а также как подготовительные для изучения более сложных спортивных прыжков. К учебным прыжкам относятся:

**соскоки** – прыжки в воду без вращения тела вокруг поперечной оси. Можно выполнять соскоки с вращением тела вокруг продольной оси (соскоки с полувинтами и винтами). Цели выполнения соскоков: изучение техники отталкивания от опоры; совершенствование согласования движений руками и ногами при отталкивании; изучение и совершенствование постановки корпуса и принятия положений «группировка» и «согнувшись» в полете;

**спады** – прыжки в воду с платформ различной высоты, выполняемые без отталкивания от опоры, но с вращением тела вокруг поперечной оси на 180°. Цель их выполнения – изучение и совершенствование входа в воду вниз головой после выполнения прыжков с вращением тела вперед и назад. Спады используются в тренировочных занятиях как начинающих, так и квалифицированных спортсменов;

**седы** – прыжки в воду, выполняемые, как правило, с небольшой высоты (с бортика бассейна). При выполнении седов спортсмен отталкивается, принимает изучаемое положение и в этом положении садится на воду или же без отталкивания садится на воду в изучаемом положении. Седы используются, как правило, для изучения техники поворотов II и III классов;

**кувырки** – прыжки из положения низкого приседа или полуприседа с вращением тела вокруг поперечной оси более чем на 180°. При выполнении кувырков отталкиваться нужно не сильно;

**учебные полуобороты** – прыжки с отталкиванием от опоры и вращением тела вокруг поперечной оси на 180°, без движений руками или с неполной координацией

движений руками при отталкивании. К учебным прыжкам можно отнести так же все прыжки, выполняемые спортсменами с неполной координацией движений руками при отталкивании, а также прыжки с дополнительного подскока.

Спортивные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые спортсменами на соревнованиях, занесенные в таблицы FINA и имеющие коэффициент трудности. Выполняются из передней и задней стоек с вращением тела вперед и назад, а также с одновременным вращением тела вокруг поперечной и продольной осей (винтовые прыжки). Прыжки из передней стойки можно выполнять с места или с разбега. С вышки спортсмены могут прыгать из исходного положения стойка на руках.

В олимпийском виде спорта «прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали значительно сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина и вышки), что требует совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса).

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

На соревнованиях спортивные прыжки выполняются с жесткой, неподвижной опоры – вышки, устанавливаемой на высоте 5, 7,5 и 10 метров, и с упругой опоры – трамплина высотой 1 и 3 метра над поверхностью воды. В последние годы в программу крупнейших соревнований включены синхронные парные прыжки с трамплина 3м и вышки 10м. Спортивные прыжки в воду – олимпийский вид спорта. На Олимпийских играх разыгрываются 8, а на чемпионатах мира и Европы – 12 комплектов медалей.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общей и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

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.

Физические нагрузки назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки определяются в настоящей Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного работа может осуществляться по индивидуальным планам.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» осуществляется в соответствии с положением о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта и программе спортивной подготовки.

Обучающимся, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

*Основные элементы спортивной подготовки:*

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель тренировочного процесса - подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для обучающегося



уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

*Задачи:*

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

*Виды подготовки:*

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

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

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

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

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психологической подготовкой** называется система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

## **Уровни тренировочного процесса**

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся.**

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства. Продолжительность обучения (в годах) на этапах спортивной подготовки – от 3 лет.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ - 11 лет, ВСМ – 12 лет и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах ССМ 3-6 человек, ВСМ – 2 человека.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» в индивидуальных или синхронных прыжках (трамплин 1м, 3м, вышка 5,7,5 10м) и успешно сдавших контрольные испытания для зачисления в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, имеющие звание «Мастер спорта России» в индивидуальных или синхронных прыжках (трамплин 1м, 3м, вышка 5,7,5 10м) и успешно сдавших контрольные испытания для зачисления в соответствии с правилами приема, перевода по программам ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

### **2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.**

Соотношение объемов тренировочного процесса определено с учетом периодов развития физических качеств обучающихся.

Удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (9-11%), специальной физической (18-24%) и технической (42-54%) подготовкой.

Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных элементов, а также освоение более сложных элементов с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных элементов в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства отличается от подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства повышением годовых объемов работы до 1664 часов, индивидуализацией подготовки спортсменов с существенным увеличением объемов технической подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возрастают объемы теоретической подготовки, которая направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед по теории прыжков в воду в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты подготовки.

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Этап спортивной подготовки	Виды соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Совершенствования спортивного мастерства	1-3	2-3	5-8
Высшее спортивное мастерство	1-3	2-3	5-8

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. **Контрольные** соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных

качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. **Отборочные** соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными** соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Причем чем выше стаж и квалификация прыгунов в воду, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

### **Таблица соревновательных нагрузок по возрастам (Всероссийские соревнования)**

возрас т	январь	февраль		март		апрель	май			июнь				ноябрь			декабрь		Кол-во соревнова ний	
	Кубок России	ВС «Ласточки Жигулей»	Первенство ГАНУ ДО СО»ДВОРЕЦ Молодежи»	Первенство России юноши		Первенство Свердловской области	МПСО»Дворец молодежи»Свердловской области	Первенство России юниоры	Открытое Первенство г.о.Тольятти	Чемпионат Свердловской области	Чемпионат России	ВС «Невская волна»	ВС Кубок Поволжья	ВС памяти ЗТР Абысова В.П.	Открытое осеннее Первенство г.о.Тольятти	ВС памяти ЗТР Ларюшкина А.Е	ВС памяти ЗТР Клищенко Б.П	ВС «Кубок Урала»	Открытый чемпионат Челябинской области	
Взрос лые	+	+							+	+	+		+	+	+	+		+		10
Гр. «А» 16-18 л.		+		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	14
Гр. «В» 14-15 л		+		+		+	+	+		+		+	+	+	+	+				12
Гр. «С» 12-13 л.		+	+	+			+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	14
Гр. «Д» 10-11 л.		+	+	+			+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	14
кол-во дней сор- ний	6	8	4	7		6	5	6	6	6	6	4	6	5	5	4	5	6	4	

## 2.4. Режимы тренировочной работы.

Недельный объем тренировочной работы – 24 часа – на этапе ССМ и 32 часа на этапе ВСМ является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

Комплектование групп спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодежи» по представлению тренера-преподавателя в целях благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### Продолжительность обучения и максимальный объем учебно-тренировочной работы.

Наименование этапа подготовки спортсмена	Период обучения	Миним. возраст для зачисления в группу (лет)	Миним. наполн. групп (чел.)	Максим. наполн. групп(чел)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час /нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час)
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	11	до 3	до 6	24	1248
	2 год	12	до 3	до 5	24	1248
	3год	12	до 3	до 5	24	1248
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2	до 4	32	1664

### ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Этап совершенствования спортивного мастерства: Возраст 11-16 лет

Направленность тренировок:

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).

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».

3. Стабильно исполнять прыжки второй базовой программы (трамплин 1м, вышка 3 и 5 м).
4. Подготовка отдельных прыжков «элитной» программы.
5. Выступать в соревнованиях разного уровня как в индивидуальных, так и в синхронных прыжках – соревновательная подготовка выходит на первый план и должна быть круглогодичной, проходить в разных часовых поясах и климатических зонах.
6. 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.

#### Этап высшего спортивного мастерства:

Возраст зачисления- с 12 лет

Спортсмены, переведенные в группы высшего спортивного мастерства должны иметь программу МС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3м, вышка 10м). Спортсмены должны освоить 2-ю базовую программу.

В группах высшего спортивного мастерства спортсменов (свыше 16 лет) должны быть зачислены спортсмены, имеющие элитную программу – т.е. прыжки максимальной сложности (2-я базовая программа) и выполняемых ( в соревнованиях) на оценку не ниже 7,0 баллов. Спортсмены элитных групп и их тренеры – это претенденты на завоевание медалей на Чемпионатах России, Чемпионатах и Кубках Европы, мира и Олимпийских играх.

### **2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

## **На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Возраст начала этапа для девушек - 11-14 лет, для юношей - 11-15 лет, продолжительность этапа - 3-5 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

### Особенности возрастного развития девушек 11-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет.

Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения).

### Особенности возрастного развития юношей 11-17 лет.

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате



естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза.

К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного прыжка, серии прыжков в определенное время.

В прыжках в воду объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных

схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка прыгуна заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество прыжков и их повторений также должно возрасти, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет прыжки, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения прыжков всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным на соревнованиях спортсмен выполняет прыжки легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными прыжками. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости прыжков. В каждом же прыжке спортсмен прилагает усилия в той степени, которые требуются для их выполнения. Последнее

зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения прыжков, т. е. степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего прыгун в воду тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку прыжки выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился, возможно, ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
Количество часов в неделю	24	32
Количество тренировок в неделю	6-8	6-8
Общее количество часов в год	1248	1664
Общее количество тренировок в год	312-416	312-416

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### **2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.**

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 + OPEN-открытая группа А,В,С). 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. Поэтому начинать занятия в этом виде спорта целесообразно с 5-6 лет с тем, чтобы к 8-ми годам освоить соревновательную программу, к 10-ти годам освоить программу 1 взрослого разряда, КМС. 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.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся ГАНОУ СО «Дворец молодежи»:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;

- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требование к экипировке установлены правилами соревнований по виду спорта прыжки в воду

Обучающиеся на каждом этапе спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале. Бассейн и спортивный зал должны быть оснащены спортивным инвентарем и спортивным оборудованием необходимым для занятий данным видом спорта.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска трамплинная	штук	4
2	Подставка для трамплинных досок	комплект	1
3	Покрытие нескользящее для платформы вышки	м <sup>2</sup>	45
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
4	Батут	комплект	2
5	Видеокамера (планшет)	штук	1
6	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	2
7	Дорожка акробатическая	штук	1
8	Лонжа универсальная	комплект	5
9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
13	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
14	Перекладина гимнастическая	комплект	1
15	Скакалки гимнастические	штук	10
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стенка гимнастическая	штук	4

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Качественный состав
ССМ	1-й	11	До 3	КМС,МС	Комплекуются с учётом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на
	2-й	12	До 3	КМС,МС	

	3-й	12	До 3	КМС,МС	региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК в личных видах программы.
ВСМ	--	12	2	МС, МСМК	Комплектуются с учетом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», на этап ВСМ зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «мастер спорта» и достигшие высоких стабильных результатов. Дальнейшее пребывание на этапах возможно при условии положительной динамики спортивных результатов.

Прием занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится на основании решения приемной комиссии или комиссии по приему контрольно-переводных нормативов в соответствии со стажем занятий, выполнением нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, освоением элементов технической подготовки, выполнением разрядных требований и результатов участия в соревнованиях.

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: ССМ и ВСМ).

## 2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы*)								
периоды								
подготовительный				соревновательный		переходный		
общеподготовительный этап		специально-подготовительный этап						
мезоциклы						Структурной регламентации не имеет		
втягивающий	базовый	контрольный	шлифовочный	соревновательный	промежуточный			
Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылки для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовки спортсмена с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.	Заполняют время между соревнованиями			
				Микроциклы (5-7 дней):	Типы			
				Втягивающий	Восстановительно-поддерживающий			Восстановительно-шлифовочный
				Базовый				
				Ударный				
				Настроечный				
				Соревновательный				
				Разгрузочный				

Подготовка прыгунов в воду в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка прыгунов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм прыгуна.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.



Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние прыгуна и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности прыгуна к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от двух до восьми недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей прыгуна. На практике

сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты со спортивными и подвижными играми). Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет прыгуну не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных прыгунов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение прыгунов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма прыгуна, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности прыгуна,

совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, вытягивающие мезоциклы обычно начинаются вытягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце вытягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность прыгунов в воду.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств. Для каждого этапа рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

##### **Проведение тренировочных занятий.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются проведение групповых и индивидуальных тренировочных занятий, теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: батут, акробатическую дорожку, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лонжа.

Теоретические занятия на этапах ССМ и ВСМ проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий и направлена на приобретение специальных знаний о

технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед по теории прыжков в воду в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты подготовки.

Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения «наземной подготовки», отдача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия (в бассейне) .

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению

технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

К занятиям допускаются тренеры-преподаватели и спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, утвержденный директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Требования безопасности в условиях соревнований осуществляются в соответствии с правилами соревнований по прыжкам в воду.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели, из них 6 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха)

Подготовка спортсменов высокого класса на современном уровне не допускает продолжительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

№ п/п	Содержание	ССМ			ВСМ
		1	2	3	Весь период
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	13
2	Общая физическая подготовка	275	275	275	355
3	Специальная подготовка в зале	330	330	330	430
4	Техническая подготовка на воде	582	582	582	802
6	Контрольные нормативы	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях	30	30	30	39
9	Инструкторская, судейская практика	13	13	13	15
<b>Общее количество часов</b>		<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>
<b>Недельная нагрузка</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>32</b>

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления

спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спортсменов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса.

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат. 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 разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1 -го разряда и 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 (тренер-преподаватель) 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 годичных 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. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта прыжки в воду определяются ЕВСК.

№ п/ п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	Трамплин 1м	Баллы	400	280	300	220	260	180	270	230	180	180	90	90	95	95	60	60	Без учета баллов	Без учета баллов
	Условия		1. Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов и 1 прыжок из любого класса. 2. Женщины 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов.					9 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,0 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ	8 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,0 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ	6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ	4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов	5 прыжков: 2 солдата КТ 1,0 и 3 полуоборота из разных классов	4 прыжка: 2 солдата с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1	3 прыжка: 2 солдата с КТ 1,0 и спад вперед с КТ 1,1						
2	Трамплин 3м	Баллы	480*	300	350	260	300	220	320	260	170	170	96	96	98	98	60	60		
	Условия		1. Мужчины 6 прыжков: 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов и 1 прыжок из любого класса. 2. Женщины 5 прыжков без ограничения КТ из 5-ти классов.					9 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,5 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ	8 прыжков: 5 прыжков из разных классов с общим КТ не более 9,5 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ	6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ	4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов	5 прыжков: 2 солдата КТ 1,0 и 3 полуоборота из разных классов	4 прыжка: 2 солдата с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1							
3	Вышка 10м	Баллы	490	320	360	250	310	220												
	Условия		1. Мужчины - 6 прыжков без ограничения КТ из разных классов. 2. Женщины - 5 прыжков без ограничения КТ из разных классов.																	
4	Вышка (3м;5м;7,5м)	Баллы					310	220	245	210	150	150	92	92	88	88				
	Условия						6 прыжков из разных классов с вышек 5 м; 7,5 м	5 прыжков из разных классов с вышек 5 м; 7,5 м	8 прыжков: 4 прыжка из разных классов с общим КТ не более 7,6 и 4 прыжка из разных классов без ограничения КТ (должно быть задействовано 5 классов)	7 прыжков: 4 прыжка из разных классов с общим КТ не более 7,6 и 3 прыжка из разных классов без ограничения КТ (должно быть задействовано 5 классов)	6 прыжков: 4 полуоборота и 2 прыжка из любого класса без ограничения КТ	4 прыжка: 4 полуоборота из 1-4 классов	4 прыжка: 2 солдата с КТ 1,0 и 2 спада с КТ 1,1							
5	Трамплин 1м – синхронные	Баллы					240	200	160	120	85	85								



	прыжки																		
	Условия					1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из последующих классов.			1. Мужчины и женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ (должны быть задействованы минимум 3 класса)		3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов								
6	Трамплин 3м – синхронные прыжки	Баллы	420*	310	330	270	300	240	210	170	85	85							
	Условия		1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из последующих классов.						Мужчины и женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ (должны быть задействованы минимум 3 класса)		3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов								
7	Вышка 10м – синхронные прыжки	Баллы	430	310	350	270													
	Условия		1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может																

			быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов.																
	Вышка (5м;7,5м) – синхронные прыжки	Баллы					310	220	245	210	150	150	Без учета баллов	Без учета баллов					
8	Условия						1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов.		1. Мужчины 6 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 4 прыжка без ограничения КТ из последующих классов. В 6-ом прыжке класс может быть повторен. 2. Женщины 5 прыжков: 2 прыжка с предписанным КТ 2,0 и 3 прыжка без ограничения КТ из разных классов.		3 прыжка: 3 полуоборота из разных классов		Участие в спортивных соревнованиях						

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При построении многолетнего процесса подготовки необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений. Проведенные исследования показывают, что женщины, достигшие высоких спортивных результатов, как правило, раньше начали заниматься прыжками в воду, чем мужчины. Это связано с особенностями развития организма и сенситивных (благоприятных) периодов воспитания физических качеств у мужчин и женщин.

***Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7-17 лет***

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+					+	+	
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+			+	+	+	+			

Проведенные исследования также показали, что наиболее важными физическими качествами прыгунов в воду являются скоростно-силовые, основа формирования которых – быстрота и движение. Быстрота – качество наследственно обусловленное, плохо поддающееся тренировке. Наиболее благоприятный период развития быстроты у девочек – предпубертатный период, у мальчиков – возраст 14-14 лет. В 13-15 лет у девочек наблюдается даже снижение скоростных возможностей, которые затем с завершением полового созревания восстанавливаются.

Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Однако на 70% это обусловлено влиянием генетических факторов. Поэтому при одинаковой тренировке спортсмены, показывающие высокие результаты в силовых упражнениях в детском возрасте, как правило, остаются сильнейшими и в зрелом возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек – прыгуний в воду – показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Гибкость (подвижность в суставах) – физическое качество, которое достаточно хорошо поддается развитию. Природная гибкость влияет на пластику тела и красоту движений в полете. Особенно легко гибкость развивается в детском возрасте, с увеличением силы подвижность в суставах и эластичность мышц снижается, однако направленная тренировка может значительно улучшить показатели подвижности в суставах или поддерживать ее в необходимых для прыгунов в воду пределах.

Знание сенситивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Тренировка, направленная на развитие необходимых физических качеств, должна проходить на всех этапах многолетней подготовки.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

**Врачебный контроль (или медико-биологический)** направлен на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

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

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

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

#### **Педагогический контроль.**

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуализацией подготовки спортсменов, а следовательно, и педагогический контроль направлен на получение информации об индивидуальных особенностях подготовленности состоянии и переносимости тренировочных нагрузок.

На этапе высшего спортивного мастерства педагогический контроль особенно важен для выявления динамики развития спортивной формы.

Методами педагогического контроля являются:

1. Педагогические наблюдения.

2. Учет тренировочных нагрузок.

3. Контрольные упражнения (для выявления уровня специальной физической подготовленности).

Педагогический контроль тесно связан с психологическим контролем. Тренировка прыгунов в воду несет в себе большую психологическую нагрузку, поэтому утомление, развиваемое в процессе подготовки, значительно связана с нервным утомлением. Это вызывает необходимость постоянно контролировать психическое состояние спортсмена, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Для решения задач психологического контроля рекомендуется привлекать к работе со спортсменами профессионального психолога.

Для решения задач педагогического контроля необходимо ведение дневника тренировок спортсменом. Тренер должен каждую неделю проверять и анализировать его совместно со спортсменом. Это позволит своевременно корректировать процесс подготовки, избежать переутомления и достичь пика спортивной формы к соревнованиям.

Для более полного анализа тренировочного процесса нужно рассчитывать интенсивность и напряженность тренировок и сопоставлять их с самочувствием и настроением спортсмена.

Интенсивность тренировки определяется вычислением количества прыжков выполненных спортсменом в 1 мин. Рассчитывается интенсивность следующим образом: подсчитывается количество прыжков выполненных на тренировке в мин. Например: за тренировку спортсмен выполнил 60 прыжков, а продолжительность тренировки была 90 мин. Следовательно, интенсивность будет равна  $60 : 90 = 0,66$ . Естественно, чем сложнее прыжки, тем интенсивность тренировки будет ниже. При выполнении простых прыжков интенсивность должна приближаться к 1.

Вторым показателем, характеризующим тренировочный процесс, является напряженность тренировки. Он позволяет правильно интерпретировать интенсивность тренировки.

Напряженность тренировки рассчитывается следующим образом: количество выполненных попыток каждого прыжка умножается на КТ (коэффициент трудности по таблицам ФИНА), затем все полученные произведения суммируются и делятся на общее количество выполненных прыжков, т.е. вычисляется средний коэффициент трудности выполненных прыжков на тренировке. Так как прыжки могут выполняться со снарядов разной высоты, то и воздействие на организм и психику спортсмена тоже разное, поэтому для определения напряженности тренировки вводится поправочный коэффициент, на который умножается расчетная величина напряженности. Для прыжков с трамплина он равен 1.0, а для прыжков с

вышки 7-10 метров-1.5. Таким образом, при одинаковой сложности и количестве прыжков на занятии тренировки с вышки будут в 2 раза напряжённее.

### **Психологический контроль.**

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервнопсихической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность и т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи. Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

- 1) ликвидировать нарушения в нервно - психической сфере;
- 2) создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
- 3) обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг.

Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно- временной адаптации и т.д.

### **3.5. Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.**

Программа по прыжкам в воду предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду:

#### **Теоретическая подготовка:**

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

#### **Физическая подготовка:**

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;
- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационно - восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

#### **Техническая подготовка:**

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства прыгунов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;
- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении прыгунами определенного объема базовых прыжков;
- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений.

#### **Тактическая подготовка:**

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

#### **Психологическая подготовка:**

- формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

#### **Соревновательная (интегральная) подготовка:**

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст и уровень теоретической подготовленности учащихся и излагать материал в доступной им форме. Некоторые темы, такие, как техника исполнения прыжков в воду, требуют неоднократного повторения и углубления знаний. Теоретические занятия и беседы должны побуждать спортсменов к более глубокому изучению теории и истории спорта, для чего рекомендуется читать литературу по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Теоретические знания должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Ниже в таблице приведен тематический план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания темы.

#### **Тематический план теоретической подготовки прыгунов в воду в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	История вида спорта	Достижения отечественных прыгунов в воду в чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх прошлых лет и в настоящее время. Тенденции развития прыжков в воду	СС и ВСМ
2.	Объективные условия и субъективные трудности выполнения прыжков в воду	Силы, действующие на спортсмена при выполнении прыжков в воду с различных снарядов. Трудности, связанные с личным восприятием спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок	СС и ВСМ



3.	Сведения о строении и функциях организма человека	Анатомические и функциональные особенности строения тела прыгунов в воду и физиологические реакции организма на нагрузки различной направленности. Особенности кровообращения и влияние его на состояние мышечной и костной систем. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения	СС и ВСМ
4.	Техника прыжков в воду	Техника отталкивания, разбега и наскока на трамплине. Техника создания вращения тела вперед и назад из различных исходных положений. Сравнительный анализ техники выполнения полуоборотов С, В, А и прыжков с многократным вращением - 1,5, 2,5 и 3,5 оборота С и В. Техника входа в воду. Способы уменьшения брызг при входе в воду. Сравнительный анализ техники выполнения прыжков различными спортсменами высокого класса	СС и ВСМ
5.	Предупреждение спортивного травматизма	Взаимопомощь в процессе занятий. Виды помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, батуте. Правила установки снарядов и проверка их исправности	СС и ВСМ
6.	Правила организации и проведения соревнований	Виды соревнований по прыжкам в воду (командные, личные, лично-командные, соревнования по кубковой и олимпийской системе). Права и обязанности участников. Правила исполнения прыжков на соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки прыжков. Изменения, внесенные в правила соревнований	СС и ВСМ
7.	Терминология прыжков в воду	Классы прыжков, номера прыжков. Правила записи прыжков в протоколы соревнований	СС и ВСМ
8.	Контроль тренировочных нагрузок	Дневник спортсмена. Ведение спортивного дневника. Правила записи тренировочных нагрузок и спортивных результатов и состояний спортсмена в течение дня	СС и ВСМ
9.	Саморегуляция и самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль, его сущность и роль в процессе тренировки. Психологические методы саморегуляции состояний спортсменов в процессе тренировок и соревнований	СС и ВСМ
10.	Физическая подготовка	Основные физические качества прыгуна в воду, обеспечивающие рост спортивных результатов. Уровень физической подготовленности и развитие физических качеств прыгуна в воду	СС и ВСМ
11.	Антидопинговые правила	Общероссийские и международные антидопинговые правила	СС и ВСМ

12.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовленности и условия выполнения спортивных разрядов (мастера спорта и мастера спорта международного класса)	СС и ВСМ
-----	---	--	----------

### **Общая физическая и специальная подготовка.**

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение высоких спортивных результатов.

### **Техническая подготовка.**

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для мужчин (юношей и юниоров), занимающихся в группах «СС» и «ВСМ»

<b>Номера прыжков и высота снаряда</b>	<b>Класс прыжков</b>
<b>Трамплин:</b> 105С,105В,107С(1 м): 107С,107В,109С(3м) <b>Вышка:</b> 105С (5 м) -* 107С (10 м) -» 105В (5 м)	-
<b>Трамплин:</b> 203С, 203В,205С (1 м): 205С, 205В,207С(3м) <b>Вышка:</b> 203С,205С,203С,203В (3 м) -4 205С (5-7 м) 205С (5 м)-» 205В,207С (10м)	
<b>Трамплин:</b> 303С, 303В,305С(1 м) :303С,303В,305С.305В.307С (3 м) <b>Вышка:</b> 303С,303В,305С, 303С (3 м) -) 305С (5-7 м) 303В (5 м)-) 305В,307С (10 м)	
<b>Трамплин:</b> 403 С,403В,405С (1 м) : 405С,405В,407С (3 м) <b>Вышка:</b> 403С,403В,405С	
<b>Вышка:</b> 405С (5 м) -> 405С (7-10 м) -» 403В(5м)-)405В(10м)	
<b>Трамплин:</b> 5132Д, 5134Д, 5152В(1 м): 5152В,5136Д,5154В,5156В (3 м) 5233Д,5235Д(1м):5233Д,5235,5251В.5253В 5333Д,5335Д5351В,5353В,5355(3м)	V
<b>Вышка:</b> 5132Д,5134Д,5233Д,5235Д	V
<b>Вышка:</b> 612С,612В,614С, 632С, 6221В (5 м) -> 6241В (7-10 м)	VI

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков  
программы (по классам) с трамплина и с вышки для женщин  
(девушек и юниорок), занимающихся в «СС» и «ВСМ»

Номера прыжков и высота снаряда	Класс прыжков
<b>Трамплин:</b> 105С,105В,(1 м): 105В,107С,107В (3м) <b>Вышка:</b> 105С (5 м) 105В(5м)	I
<b>Трамплин:</b> 203С,203В,(1 м): 203В,205С,205В (3 м) <b>Вышка:</b> 203С,203В, 205С (5-7 м) 203В (5 м)-> 205В,207С (10 м)	II
<b>Трамплин:</b> 303С,303В, (1 м):303В,305С,305В,307С(3 м) <b>Вышка:</b> 303С,303В	III
<b>Трамплин:</b> 403С,403В(1 м) - 405С,405В(3 м) <b>Вышка:</b> 403С,403В,405С (5 м)	IV
<b>Трамплин:</b> 5132Д,5134Д,(1м)5132Д,5134Д,5136Д,5152В,(3м) 5233Д,5235Д(1м) 5233Д,5235Д,5251В,5253В,(3м) 5331Д,5333Д,5335Д(1м) 5333Д,5335Д,5351В(3м)	

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств прыгуна происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Воспитание личности спортсмена является одной из главных задач подготовки спортсменов и основной работой тренера-преподавателя. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эта работа поднимается на новый качественный уровень. Тренер-преподаватель не сможет решать задачи спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов без воспитания у них высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление, честности и целеустремленности).

Тренер-преподаватель обязан контролировать соблюдение спортивного режима, посещение тренировок и систематичность участия в соревнованиях своих учеников. Ученики обязаны исполнять указания тренера, соблюдать дисциплину на тренировочных занятиях.

Тренер также должен стимулировать стремление своих учеников к образованию, осуществлять контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники у спортсменов школьного возраста. Необходимо развивать у них умение преодолевать утомление и нежелание трудиться.

Необходимо поощрять спортсменов за трудолюбие, хорошую учебу и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызывать чувства зависти или несправедливости.

Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима необходимо обсуждать в спортивном коллективе.

Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Поэтому большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить совместные коллективные мероприятия: походы в театр и кино, дни рождения, участие в общественно-полезном труде (например, уборка зала, ремонт спортивного оборудования), проводить вечера отдыха и т.п.

Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для судейства соревнований или проведения занятий в качестве помощника тренера.

Необходимо использовать основные педагогические методы: убеждения, беседы, педагогического внушения.

Для работы со спортсменами высокого класса возможно привлекать профессиональных психологов для разработки комплекса методов и приемов снятия нервного напряжения в период 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 иным ответственным мероприятием необходимо заняться другим делом, которое позволит спортсмену переключить его внимание.

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

Тренер может управлять состоянием спортсмена 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 учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

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

Для прыгунов в воду, тренирующихся продолжительное время в закрытых бассейнах, рекомендуется проведение ультрафиолетового облучения (УФО), которое стимулирует функцию органов кровообращения, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма, нормализует функции симпатико-адреналиновой системы и работу надпочечников. УФО также повышает способность организма к использованию минеральных и белковых веществ пищи. В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости – физиотерапию и гидропроцедуры.

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

Одним из наиболее важным средств восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок является правильное питание и витаминизация. Дневной рацион должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать такие продукты, как мясо, рыба, икра, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т.п.



Кроме того, необходимо ежедневно принимать витамины (поливитамины). Для прыгунов в воду необходимо повышенное потребление витаминов групп А, В, С и Д. В условиях учебно-тренировочных сборов при составлении рациона питания должен участвовать врач.

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

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

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с

антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Основной целью проведения методических бесед для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Беседы планируются проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием факторов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

№	Тема	Форма представления материала	Продолжительность занятия	Целевая аудитория
1	Процедура допинг-контроля. Процесс управления результатом	Беседа	45 мин.	спортсмены
2	Список запрещенных веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных веществ и методов	Лекция	45 мин.	спортсмены

	(ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.			
3	Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции.	Лекция	45 мин.	спортсмены
4	Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга	Беседа	15-20 мин.	спортсмены

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики.**

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в отделении или межшкольных соревнований в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

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

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

### **Примерный план инструкторской и судейской практики.**

Группа	Должны знать и овладеть	Средства
ССМ, ВСМ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки.</li> <li>2. Уметь самостоятельно обучать основам технических элементов.</li> <li>3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.</li> <li>4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</li> <li>5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</li> <li>6. Должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам в воду.</li> <li>7. Должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.</li> <li>8. Постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований.</li> <li>9. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</li> </ol>	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсмена.
- выполнение норм и присвоение звания «Мастер спорта России».
- включение в состав сборной команды региона РФ, сборной команды РФ

#### **4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: **этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.**

**Этапный контроль** позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

**Самоконтроль** также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного).

**4.3. Комплекс контрольных упражнений**  
**для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	Челночный бег 5 x 10 (сек)	Кол-во	12.0	11.0	10,0	13.5	12.5	11,5
		Балл	3	4	5	3	4	5
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (раз)	Кол-во	8	9	10	8	9	10
		Балл	3	4	5	3	4	5
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастич. скамейках (раз)	Кол-во	15	17	20	5	6	7
		Балл	3	4	5	3	4	5
4	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	Кол-во	5	6	7	1	2	3
		Балл	3	4	5	3	4	5
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 раз (сек)	Кол-во	63	67	70	50	65	70
		Балл	3	4	5	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	Кол-во	160	170	180	140	150	160
		Балл	3	4	5	3	4	5
8.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (расстояние от стоп до пальцев рук не)	Кол-во	45см	40см	35см	45см	40см	35см
		Балл	3	4	5	3	4	5
10	Техническое мастерство	Обязательная программа						
11	Спортивный разряд	КМС						

**Контрольно-переводные требования к уровню общей и специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группу высшего спортивного мастерства**

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
1	Челночный бег 5 x 10 (сек)	Кол-во	13.0	12.8	12,3	14.0	13,8	13,5
		Балл	3	4	5	3	4	5
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (раз)	Кол-во	10	12	15	6	8	10
		Балл	3	4	5	3	4	5
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастич. скамейках (раз)	Кол-во	30	32	35	10	12	14
		Балл	3	4	5	3	4	5
		Балл	3	4	5	3	4	5
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 раз (сек)	Кол-во	65	62	60	65	62	60
		Балл	3	4	5	3	4	5
6	Прыжок в длину с места (см)	Кол-во	190	195	200	170	175	180
		Балл	3	4	5	3	4	5
7	Шпагат	(бедра касаются пола)						
8	Техническое мастерство	Обязательная программа						
9	Спортивный разряд	Мастер спорта РФ, мастер спорта РФ международного класса						

## **V. Перечень информационного обеспечения**

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Всероссийский реестр видов спорта.
3. Единая всероссийская спортивная классификация.
4. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
6. Прыжки в воду. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Е.А. Распопова «Советский спорт», 2003 г.
7. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 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. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
12. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
13. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (приказ Минспорта России от 30.08.2013 №695).
15. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
16. Интернет ресурсы:
  - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)- сайт Министерства спорта Российской Федерации
  - [www.rosdive.ru](http://www.rosdive.ru)– сайт Всероссийской федерации прыжков в воду
  - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА
  - [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru) – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor
  - [www.rguvk.ru](http://www.rguvk.ru) - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается ежегодно 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.