

**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 28.04.2022

Утверждаю
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 449 от 29.04.2022

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и
высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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

Согласовано:
Начальник ОФСО
Ж.Е. Мартынова

Екатеринбург
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
- структура тренировочного процесса.	- 9
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».	- 14
- требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.	- 15
- режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).	- 18
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».	- 21
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».	- 24
- перечень тренировочных мероприятий.	- 26
- годовой план спортивной подготовки.	- 28
- планы инструкторской и судейской практики.	- 28
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	- 30
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.	- 32
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	- 34
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность.	- 34
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.	- 39
- рекомендации по планированию спортивных результатов.	- 47
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	- 49
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	- 53
- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»	- 53
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к	- 54

результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.	
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	- 55
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку , и рекомендации по организации их проведения	- 56
V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	- 61
- перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы	- 61
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	- 62

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Прыжки в воду».

Автор-составитель – Предеина Римма Аркадьевна – старший методист Отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», Селезнев 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 на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (утверждено приказом Минспорта России от 30.06.2021 N 491 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду") и Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа спортивной подготовки разработана с учетом возрастных физиологических и психологических способностей детей, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей ГАНОУ СО «Дворец молодежи» 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 молодежи», 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 молодежи».

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

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 молодежи» 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства: Возраст с 11 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, 5 м).

Главными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

1. Полное владение техникой прыжков программы: стабильное выполнение прыжков в любых условиях соревнований, с участием спортсменов любого уровня подготовки.
2. Безусловное владение входом в воду «без брызг».
2. Стабильно исполнять прыжки второй базовой программы (трамплин 1м, вышка 3 и 5 м).
3. Подготовка отдельных прыжков «элитной» программы.
4. 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.
5. 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 13 лет

Спортсмены, переведенные в группы высшего спортивного мастерства должны иметь программу МС в индивидуальных и синхронных прыжках (трамплин 3м, 5м). Спортсмены должны освоить 2-ю базовую программу.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены 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.

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, 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 специальные навыки, полученные в подготовке (владение телом в воздухе, на воде, под водой; хорошая физическая подготовка) из прыгунов в воду можно готовить спасателей на водах, спец. группы для МЧС, спецназа, 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
			Трамплин 3 метра-Микст	039 00 111 811 Л
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 тренировок, 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.

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.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

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.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривают периодизацию тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований).

Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода: первый - зимний (февраль-март) и второй – летний (май-июль), т.е. в течение года подготовка прыгунов в воду проходит в два, макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовка в группах отличается повышением годовых объемов технической подготовки, индивидуализацией подготовки спортсменов.

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы*)								
периоды								
подготовительный				соревновательный		переходный		
общеподготовительный этап		специально-подготовительный этап						
мезоциклы								
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 предпосылок 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 подготовленности спортсменов 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				
				Настрочный				
				Соревновательный				
Разгрузочный								

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 варибельной 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 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 годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.

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, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность прыгунов в воду.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки,
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

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 – 13 лет и минимальное количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах ССМ - 1 человек, ВСМ – 1 человек.

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 молодежи».

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 молодежи».

**Требования к объему тренировочного процесса,
в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные
тренировочные нагрузки**

Требования к объему индивидуальной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Спортсмены этапа ССМ и ВСМ, имеющие разряд КМС и выше для совершенствования в технике и выполнения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности

организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

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

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

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

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

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

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

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

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

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 возрастать, 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.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Режим тренировочной работы

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 и пассивного отдыха.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также привлечение иных специалистов организаций осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, тренеры по акробатической подготовке.

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.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

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.

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

Недельный объем тренировочной работы – до 24 часов – на этапе ССМ и до 32 часов 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 молодёжи».

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.

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

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.

Периоды отдыха

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая психологическая), а также соотношение видов спорта подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

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.

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

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.

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

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.

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

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	8-10	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	24-31
Техническая подготовка (%)	44-49	47-54
Теоретическая подготовка (%)	2-7	2-8
Тактическая подготовка (%)	2-7	3-8
Психологическая подготовка (%)	3-8	3-8

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 (8-10%), специальной физической (26-34%) и технической (44-49%) подготовкой.

Техническая подготовка приобретает еще большее значение. 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 в этапе высшего спортивного мастерства отличается от подготовки в этапах совершенствования спортивного мастерства повышением годовых объемов работы до 1664 часов, индивидуализацией подготовки спортсменов с существенным увеличением объемов технической подготовки.

В 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.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

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 по условиям положения). 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 ГАНУО 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.

Этап спортивной подготовки	Виды соревнований		
	Контрольные	Отборочные	Основные
Совершенствования спортивного мастерства	1	2	4
	1	2	4
Высшее спортивное мастерство	1	2	4

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

возраст	январь	март	апрель	май		июнь		ноябрь	декабрь		Кол-во соревнований
	Кубок России	Первенство Свердловской области	МОиМП СО «Дворец молодежи» Свердловской области	Первенство России юниоры	Чемпионат Свердловской области	Чемпионат России	ВС Кубок Поволжья	ВС на призы ЗМС Саутина Д. и ЗТ СССР Стародубцевой Т.А.	ВС «Кубок Урала»	Открытый чемпионат Челябинской области	
Взрослые	+				+	+	+		+		5
Гр. «А» 16-18 л.		+	+	+	+		+		+	+	7
Гр. «В» 14-15 л.		+	+	+	+		+				5
Гр. «С» 12-13 л.			+		+		+	+	+	+	6
Гр. «Д» 10-11 л.			+		+	+	+	+	+	+	7
кол-во дней соревнований	6	6	5	6	6	6	6	5	6	4	

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап ССМ	Этап ВСМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным	21	21	

	спортивным соревнованиям			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дне	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц. Принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе.
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.			
--	--	--	--

Годовой план спортивной подготовки

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
		Весь период	Весь период
1	Общая физическая подготовка	112	355
2	Специальная подготовка в зале	375	430
3	Техническая подготовка на воде	587	802
4	Теоретическая подготовка	62	10
5	Тактическая подготовка	62	39
6	Психологическая подготовка	50	15
Общее количество часов		1248	1664
Недельная нагрузка		24	32

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 соревнованиях 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"> 1. Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки. 2. Уметь самостоятельно обучать основам технических элементов. 3. Составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. 4. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6. Должны хорошо знать правила соревнований по прыжкам в воду. 7. Должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки. 8. Постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований. 9. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. 	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские, медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

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

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.

Врачебное обследование включает: 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.

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 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.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

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

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

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

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

Одним из наиболее важных средств восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок является правильное питание и витаминизация. Дневной рацион должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать такие продукты, как мясо, рыба, икра, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко

(цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т.п. Кроме того, необходимо ежедневно принимать витамины (поливитамины). Для прыгунов в воду необходимо повышенное потребление витаминов групп А, В, С и Д. В условиях 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.

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.

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 (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье.	Лекция	45 мин.	спортсмены
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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Проведение тренировочных занятий.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса прыгуна в воду любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия на этапах ССМ И ВСМ составляет 4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по прыжкам в воду условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит общая разминка, индивидуальная разминка, где применяют специальные упражнения «наземной подготовки», отдача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия (в бассейне).

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.

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

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
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, ЗОЖ, психофизиология.	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. Здоровый образ жизни. Психофизиология.	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

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику прыжков.

Основная часть тренировки проводится в бассейне и направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники прыжков, количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий, *заключительной части*. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки. 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.

Влияния физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие, подвижности в суставах быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых

способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Физические качества		Возраст, лет						
		11	12	13	14	15	16	17
Быстрота тела	м	+	+	+	+			
	д	+	+					
Сила	м			+	+	+	+	+
	д	+	+					
Скоростно-силовые качества	м			+	+	+	+	+
	д	+	+	+				
Гибкость	м							
	д							
Координация	м	+	+	+				
	д	+	+	+				

Наиболее важными физическими качествами для прыгунов в воду являются скоростно-силовые, основа формирования которых – быстрота движений. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий. Быстрота – качество наследственно обусловленное, плохо поддающееся тренировке. Наиболее благоприятный период развития быстроты у девочек – предпубертатный период, у мальчиков – 12-14 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 исследования показали, что это на 70% 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.

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 движений и

красоту линий тела в полёте. Особенно легко гибкость развивается в детском возраст, с увеличением силы подвижность в суставах и эластичность мышц снижается, однако направленная тренировка может значительно улучшить показатели подвижности в суставах или поддерживать её в необходимых для прыгуна пределах. Тренировка, направленная на развитие необходимых качеств должна проходить на всех этапах многолетней подготовки.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

План-конспект этапа спортивного совершенствования мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ССМ – 3 года

Возраст занимающихся: с 11 лет

Продолжительность занятия: 180 минут

Место и дата проведения: спортивный зал, бассейн ГАОУ СО «Дворец молодёжи»

Тема занятия: Совершенствование прыжков 1-2 класса, высота 1,3 м

Цель тренировочного занятия: отработка техники прыжков 1,2 класса, высота 1м, 3 м.

Задачи: повышение общей и специальной физической подготовки, достижение высокого уровня физической и тактической подготовки, формирование правильной техники прыжков, воспитание целеустремленности и настойчивости.

Инвентарь: гимнастические снаряды, шведская стенка, акробатическая дорожка, батут, «сухой трамплин».

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
I	Подготовительная часть	40		
	Построение	2 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос
	Измерение ЧСС	3мин		

	Разминка. ОРУ, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии.	40	повышение общей и специальной физической подготовки	Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Метод строго регламентируемого упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
	Наземная подготовка (специальная подготовка)	60	Достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной подготовки. Воспитание целеустремленности и настойчивости	Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Метод строго регламентируемого упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
	Имитация техники прыжков, упражнения на батуте, упражнения «сухой трамплин», упражнения на гибкость»			
II	Основная часть бассейн Имитация техники прыжка, упражнения отработка «входа в воду» «спады» 3,5 м, прыжковые элементы 1-2 класс, высота 1,3 метра.	60	Достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной подготовки. Воспитание целеустремленности и настойчивости	Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Практический, интервальный методы. Строго регламентируемого упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
III	Заключительная часть Спортивный зал. Имитация техники прыжка, растяжка, игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол) Заминка . ОФП	15	Постепенное снижение уровня нагрузки.	Игровой метод Практические методы

План-конспект этапа высшего спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: ВСМ

Возраст занимающихся: с 13 лет

Продолжительность занятия: 180 минут

Место и дата проведения: спортивный зал, бассейн ГАОУ СО «Дворец молодёжи»

Тема занятия: совершенствование прыжков 1,2 класса, высота 3 м, 5 м

Цель тренировочного занятия: отработка техники прыжков 1,2 класса, высота 3м, 5м.

Задачи: повышение разносторонней и специальной физической подготовки, достижение высокого уровня физической и тактической подготовки, стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной подготовки. Воспитание целеустремленности и настойчивости

Инвентарь: гимнастические снаряды, шведская стенка, акробатическая дорожка, батут, «сухой трамплин».

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
I	Подготовительная часть	40 мин		
	Построение	2 мин	Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос
	Измерение ЧСС	3мин		
	Разминка. ОРУ, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии.	40	повышение общей и специальной физической подготовки	Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Метод строго регламентируемого упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
	Наземная подготовка (специальная подготовка) Имитация техники прыжков, упражнения на батуте, упражнения «сухой трамплин», упражнения на гибкость»	60 мин	Достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной подготовки. Воспитание целеустремленности и настойчивости	Методы в зависимости от цели занятия: Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Практические методы. Метод строго регламентируемого упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
II	Основная часть: бассейн Имитация техники прыжка, упражнения отработка «входа в	60	Достижение стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной	Общепедагогические методы: наглядные, словесные. Практический, интервальный методы.

	воду» «спады» 3,5 м, прыжковые элементы 1-2 класс, высота 1,3 метра.		подготовки. Воспитание целеустремленности и настойчивости	Строго регламентированного упражнения (целостный, расчлененный, сопряженный)
Ш	Заключительная часть	15	Постепенное снижение уровня нагрузки.	Игровой метод Практические методы
	Спортивный зал.			
	Имитация техники прыжка, растяжка, игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)			
	Заминка, ОФП			

Методы тренировки

В практике многолетней подготовки прыгунов в воду в зависимости от возраста, пола, квалификации и уровня подготовленности спортсменов, а также от периода подготовки используются различные методы тренировки: словесные, наглядные, практические, объясняя спортсмену двигательную задачу и добиваясь от него ее понимания.

К *наглядным* методам относятся показ упражнений и техники прыжков, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции, позволяющие быстрее и точнее объяснять, что нужно выполнить спортсмену в том или ином упражнении.

Практические методы тренировки составляют основу подготовки. Условно их можно разделить на методы освоения и совершенствования техники прыжков в воду и методы, направленные на развитие двигательных качеств.

К практическим методам тренировки относится метод упражнения, *игровой и соревновательный*.

В зависимости от конкретных задач, направленности и условий их решения применяются в двух вариантах: освоение и совершенствование прыжков по элементам и в целом.

При разучивании, закреплении и совершенствовании отдельных элементов и техники прыжка в целом широко используют так называемый стандартно-повторный метод, который подразумевает многократное повторение упражнений с целью закрепления двигательного навыка. Иногда прыжки повторяются определенное запланированное количество раз (3 — 8 попыток) или же до удачной попытки.

Для хорошего овладения программой прыжков они выполняются в различных сочетаниях — это вариативный метод тренировки.

При освоении одного или двух новых прыжков программы применяется метод чередования сложных и простых прыжков. Количество попыток при первом выполнении нового прыжка должно быть не более 2 — 3. Если первая попытка была неудачной, следует вернуться к подводящим прыжкам и упражнениям. После

выполнения нового сложного прыжка следует перейти к выполнению более простых, уже хорошо освоенных прыжков, что позволяет снять нервное напряжение.

Интервальный метод применяется в соревновательном периоде — в виде тренировки с перерывами. Данный метод заключается в выполнении прыжков программы с определенными интервалами отдыха — от 10 до 30 мин. Такая тренировка воспитывает специальную выносливость прыгуна в воду, умение сохранять состояние боевой готовности длительное время — несмотря на большие интервалы отдыха (между прыжками или сериями прыжков).

Игровой метод. Каждая игра имеет определенные правила или сюжет. Игры широко применяются в работе с прыгунами в воду. Спортивные игры (такие, как волейбол, баскетбол, футбол) являются эффективным средством общей физической подготовки и широко применяются в переходном и подготовительном периодах тренировки спортсменов различных квалификации и возраста. Игровой метод тренировки отличается высокой эмоциональностью и требует от занимающихся проявления самообладания, инициативности, настойчивости, решительности, вариантности мышления, координации движений и других способностей.

Соревновательный метод подразумевает состязание в основном соревновательном упражнении или в выполнении всевозможных тестовых упражнений.

Соревновательный метод применяется на всех этапах подготовки прыгунов в воду, но особое значение приобретает в соревновательном периоде. Такая тренировка является средством воспитания специальной тренированности и спортивного характера.

В процессе тренировки соревнования проводятся по различным прыжкам программы. Например: выполнение прыжков на оценку после разминки (каждый — по одной попытке); выполнение обязательных или произвольных прыжков на оценку — по две попытки и более (результат определяется по сумме баллов за все прыжки); многократное выполнение одного прыжка; соревнования на качественное исполнение программы прыжков (без учета коэффициента трудности) и т.п.

Иногда тренировки проводятся в регламенте соревнований (моделирование соревновательной деятельности), т.е. с выставлением оценок за исполнение каждого прыжка. Такие контрольные соревнования позволяют тренеру определить уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям, а спортсменам — приобрести соревновательный опыт.

Средства тренировки.

Методика обучения прыжкам в воду основана на возможно более полном разделении прыжка на элементы, которые затем соединяются в одно целое. Освоение элементов прыжков проходит в условиях тренировки: сначала на суше, с

последовательным использованием специальных средств наземной подготовки, а затем в воде.

Основными средствами наземной подготовки являются: строевые, общеразвивающие и имитационные упражнения; акробатика, батут, хореография; упражнения на «сухом» трамплине.

Строевые и общеразвивающие упражнения. Направлены на воспитание правильной осанки; развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения; воспитание чувства ритма и темпа, силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Имитационные упражнения. Применяются с целью формирования у занимающихся представлений о технике учебных прыжков, их структуре, последовательности и ритме выполнения движений. Однако в имитационных упражнениях отсутствует необходимая скорость выполнения движений, поэтому их нужно сочетать с выполнением прыжков в воду и упражнениями на батуте или «сухом» трамплине.

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.

Упражнения 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.

Хореографические упражнения. На начальном этапе обучения способствуют формированию правильной осанки, красоты и пластики движений, развивают способности к управлению движениями. Особенно важна выработка у занимающихся правильного напряжения мышц при выполнении различных движений.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега – наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным

вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения.

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 на 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.

Техническая подготовка

Освоение и совершенствование прыжков

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

Номера прыжков и высота снаряда	Класс прыжков
Трамплин: 105С,105В,107С(1 м): 107С,107В,109С(3м) Вышка: 105С (5 м) -* 107С (10 м) -> 105В (5 м)	-
Трамплин: 203С, 203В,205С (1 м): 205С, 205В,207С(3м) Вышка:	

203С,205С,203С,203В (3 м) -4 205С (5-7 м) 205С (5 м)-» 205В,207С (10м)	
Трамплин: 303С, 303В,305С(1 м) :303С,303В,305С.305В.307С (3 м) Вышка: 303С,303В,305С, 303С (3 м) -) 305С (5-7 м) 303В (5 м)-) 305В,307С (10 м)	
Трамплин: 403 С,403В,405С (1 м) : 405С,405В,407С (3 м) Вышка: 403С,403В,405С	
Вышка: 405С (5 м) -> 405С (7-10 м) -» 403В(5м)-)405В(10м)	
Трамплин: 5132Д, 5134Д, 5152В(1 м): 5152В,5136Д,5154В,5156В (3 м) 5233Д,5235Д(1м):5233Д,5235,5251В.5253В 5333Д,5335Д5351В,5353В,5355(3м)	V
Вышка: 5132Д,5134Д,5233Д,5235Д	V
Вышка: 612С,612В,614С, 632С, 6221В (5 м) -> 6241В (7-10 м)	VI

Освоение и совершенствование 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
Трамплин: 105С,105В,(1 м): 105В,107С,107В (3м) Вышка: 105С (5 м) 105В(5м)	I

Трамплин: 203С,203В,(1 м): 203В,205С,205В (3 м) Вышка: 203С,203В, 205С (5-7 м) 203В (5 м)-> 205В,207С (10 м)	II
Трамплин: 303С,303В, (1 м):303В,305С,305В,307С(3 м) Вышка: 303С,303В	III
Трамплин: 403С,403В(1 м) - 405С,405В(3 м) Вышка: 403С,403В,405С (5 м)	IV
Трамплин: 5132Д,5134Д,(1м)5132Д,5134Д,5136Д,5152В,(3м) 5233Д,5235Д(1м) 5233Д,5235Д,5251В,5253В,(3м) 5331Д,5333Д,5335Д(1м) 5333Д,5335Д,5351В(3м)	

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 годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить

целеустремленный характер. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта прыжки в воду определяются ЕВСК.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Главная задача *психологической подготовки* - 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 в воду 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.

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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2.1. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

2.2. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

3.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

3.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора

получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

4.1. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

4.2. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

4.3. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящие прыжки. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по прыжкам в воду и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора для перехода обучающихся на этап спортивной подготовки в группы ССМ и ВСМ отделения физкультурно-спортивного образования вид спорта «Прыжки в воду» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» включает:

1. Предшествующее обучение по предпрофессиональной программе «Прыжки в воду» либо по программе предспортивной подготовки «Прыжки в воду».
2. Успешное прохождение итоговой аттестации (сдача контрольно-переводных нормативов);
3. Наличие разряда «Кандидат в мастера спорта» по виду спорта «Прыжки в воду» для этапа ССМ и Мастер спорта России для этапа ВСМ в индивидуальных или синхронных прыжках (трамплин 1м, 3м, вышка 5,7,5 10м);

Группы совершенствования спортивного мастерства комплектуются с учётом индивидуального отбора и планирования участия лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий в соответствии с положением об их проведении. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов и норм ЕВСК.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап спортивной подготовки ССМ - 11 лет, ВСМ – 13 лет

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

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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

К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, относятся:

состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов; выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

На этапе совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) , спортивных мероприятий , восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «прыжки в воду»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) , спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий , а также требований мер безопасности.
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных борных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному прыжку и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет.				
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
2.3.			не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	+11	+15
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	16
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз)	не менее	
			50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			10	
5.2.	И.п. – стоя согнувшись ноги врозь, силой ноги в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Количество раз	не менее	
			3	
5.3.	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед	Количество раз	не менее	
			10	

	углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		
5.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин	2,5
5.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10
5.4.2.	Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8
5.4.3.	И.п. – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену Количество раз	количество раз	не менее -
5.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5
5.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат.	м	не менее 10
5.4.6.	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	Количество раз	не менее 10
5.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.2.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	Количество раз	не менее	
			10	
4.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на	см	не менее	
			600	560

	вторую ногу и далее и далее прыжком с приземлением на обе ноги			
4.3.	И.п.-лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	Количество раз	не менее	
			10	
4.5.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
4.5.1.	И.п. – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Количество раз	не менее	
			10	
4.5.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Количество раз	не менее	
			10	
4.5.3.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	Количество раз	не менее	
			8	
4.5.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	Количество раз	не менее	
			10	-
4.5.4.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицин бола весом 2 кг из- за головы в стену.	Количество раз	не менее	
			-	10
4.5.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Количество раз	не менее	
			5	
4.5.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
4.5.7.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	Количество раз	не менее	
			10	
4.5.8.			не менее	

	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	15	10
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

V. Перечень материально-технического обеспечения
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска трамплинная	штук	6
6.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мяч набивной (медицнбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
11.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	45
12.	Пружина для батута	комплект	2
13.	Сетка батутная	штук	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Станина для трамплинной доски	штук	6
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	3
19.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	штук	2
20.	Яма поролоновая	комплект	1

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (приказ Минспорта России от 30.06.2021 №491).

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
9. 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.
10. 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.
11. Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. / Е.А. Распопова. – М., Физкультура, образование, спорт. 2000. – 302 с.
12. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
13. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
15. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
16. Интернет ресурсы:
 - www.minsport.gov.ru- сайт Министерства спорта Российской Федерации
 - www.rosdive.ru– сайт Всероссийской федерации прыжков в воду
 - www.rusada.ru – сайт РУСАДА
 - www.sportvisor.ru – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor
 - www.rgufk.ru - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.