

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

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 28.04.2022

Утверждена директором ГАОУ СО  
«Дворец молодёжи» А.Н.Слизько  
Приказ № 449-д от 29.04.2022г.

**Рабочая программа  
базового уровня первого, второго, третьего, четвертого, пятого  
годов обучения, углубленного уровня первого, второго, третьего годов  
обучения по дополнительной предпрофессиональной программе  
физкультурно-спортивной направленности «Прыжки в воду»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор составитель дополнительной  
предпрофессиональной программы:**  
Ермолаева Т.Е., тренер – преподаватель,  
Гордеева Е.В., старший методист,  
Предеина Р.А., старший методист

**Разработчик рабочей программы**  
Ермолаева Т.Е., тренер-преподаватель

Екатеринбург  
2022

## Содержание

1. <a href="#">Пояснительная записка</a>	3
2. Учебный план базового уровня	10
3. Учебный график базового уровня	13
4. Учебный план углубленного уровня	19
5. Учебный график углубленного уровня	22
6. Учебно-методические средства обучения	27

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная рабочая программа по прыжкам в воду физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам Приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.

**Цель программы:** гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами прыжков в воду.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Программа направлена на:**

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. прыжков в воду;
- освоение этапов предпрофессиональной подготовки, в т.ч. в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- отбор одаренных детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и поддержания потребности в здоровом образе жизни.

Настоящая рабочая программа предназначена для отделения физкультурно- спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи для детей в возрасте 7-14 лет.

Период освоения программы – 1 год .

Программный материал предусматривает:

- Базовый уровень сложности 1 года обучения;
- Базовый уровень сложности 2 года обучения;
- Базовый уровень сложности 3 года обучения;
- Базовый уровень сложности 4 года обучения;
- Базовый уровень сложности 5 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 1 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 2 года обучения;
- Углубленный уровень сложности 3 года обучения;

Подготовка учащихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе). Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 2 до 15 человек. На базовый уровень 1 года обучения дети зачисляются с 7-8 лет, желающие заниматься в отделении прыжков в воду, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям.

На последующие года и уровни обучения переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для групп базового уровня и минимум 2 раза для групп углубленного уровня

в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся по решению тренерского совета отчисляется.

На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Комплектование групп занимающихся производится, согласно, уровню сложности в освоении образовательной программы, согласно, следующей таблицы:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Базовый	6	7	1	12-16	25
Углубленный	4	13	1	8-12	14

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных физиологических, психологических особенностей, степени физической и технической подготовленности занимающихся.

**На базовом уровне** оптимальный возраст учащихся в прыжках в воду составляет 7-12 лет. Срок обучения 6 лет. **Углубленный уровень** – возраст 13-18 лет.

#### **Формы, методы и режимы занятий**

Основной **формой** тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие, приводящееся в группе. В подготовку спортсменов входит: занятия прыжками на батуте, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений и, непосредственно, прыжки в воду, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медико-восстановительные мероприятия,

медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного

лагеря, учебно- тренировочного сбора, культурно-массовые мероприятия, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (соревнования за пределами области) 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 дается 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.

Тренировочный процесс по подготовке прыгунов в воду включает следующие **методы** спортивной тренировки: общепедагогические (словесный, наглядный) – призванные создать представление об элементе или упражнении и практический, целью которого является полное освоение двигательного действия.

**Режим занятий** зависит от уровня сложности и года обучения:

- Базовый уровень сложности 1 года обучения – 6 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 2 года обучения – 6 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 3 года обучения – 8 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 4 года обучения – 8 часов в неделю;
- Базовый уровень сложности 5 года обучения – 10 часов в неделю;
- Углубленный уровень сложности 1 года обучения – 12 часов в неделю;
- Углубленный уровень сложности 2 года обучения – 12 часов в неделю;
- Углубленный уровень сложности 3 года обучения – 14 часов в неделю;

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, с высотой потолка не менее 8 метров и размерами не менее, чем 30\*18 метров. В спортивном зале для проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам в воду должны находиться батуты со страховочными столами, всё необходимое страховочное оборудование: лонжа, ловушка, поролоновая яма, страховочные маты разной толщины, сухой трамплин. Также вспомогательное оборудование, такое как акробатическая дорожка, шведские стенки, гимнастические маты, тренажёры.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

В периоды отсутствия тренера-преподавателя по причине: командирования либо листа нетрудоспособности оформляется дополнительная педагогическая нагрузка другому тренеру-преподавателю с указанием групп и расписания занятий. В журнале учета работы объединения отсутствующего тренера-преподавателя, заменяющий его тренер –преподаватель подтверждает проведенные часы росписью.

**Планируемыми результатами освоения образовательной программы обучающимися является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**  
***Теоретические основы физической культуры и спорта базового уровня обучения состоят из модулей:***

- история развития избранного вида спорта;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по видам спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки; антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

***в области «вид спорта»:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области хореографии и (или) акробатики:***

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

***в области «различные виды спорта и подвижные игры»:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

**Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:**

*Личностные результаты:*



- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о прыжках в воду и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по прыжкам в воду свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**2. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Прыжки в воду»**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практически е	Промежу точная	Итогов ая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 14
<b>Общий объем часов</b>		<b>1748</b>	36	13	146	35	52	276	276	368	368	460
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>787</b>										
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	175	4	5	-	4	5	27	27	37	37	46
1.2	Общая физическая подготовка	350	7	-	35	7	11	55	55	74	74	92
1.3	Вид спорта- Прыжки в воду	262	5	-	26	5	8	40	40	55	55	68

2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>419</b>										
2.1	Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ»	70	1	2	-	-	-	19	19	25	25	31
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	87	2	-	9	2	3	19	19	25	25	31
2.3	Хореография и акробатика	262	5	-	26	5	8	19	19	25	25	31
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>52</b>	1	2	-	1	2	14	14	18	18	23
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>368</b>										
4.1	Тренировочные мероприятия	192	4	-	19	4	6	30	30	40	40	50
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	176	4	-	18	4	5	29	29	37	37	46

5.	<b>Самостоятельна я работа</b>	<b>35</b>	1	1	4	1	1	6	6	10	10	14
6.	<b>Аттестация</b>	<b>87</b>										
6.1	Промежуточная аттестация	35	1	1	4	1	1	11	11	15	15	18
6.2	Итоговая аттестация	52	1	2	5	1	2	8	8	11	11	14

## 2.1.Календарный учебный график базового уровня обучения

[illegible]

с - соревнования  
аттестация

ср – самостоятельная работа

В- ВЫХОДНОЙ

э- промежуточная аттестация

### Ш – ИТОГОВАЯ

= каникулы

Расписание занятий утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организуют свой тренировочный процесс в домашних условиях, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

В периоды отсутствия тренера-преподавателя по причине: командирования либо листа нетрудоспособности оформляется дополнительная педагогическая нагрузка другому тренеру-преподавателю с указанием групп и расписания занятий. В журнале учета работы объединения отсутствующего тренера-преподавателя, заменяющий его тренер –преподаватель подтверждает проведенные часы росписью.

### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретические знания, учащиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Темы занятий:

- история развития прыжков в воду (современное положение прыжков в воду в городе, стране, обзор текущих соревнований по прыжкам в воду всероссийского и мирового уровня);
- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила прыжков в воду, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях);
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях прыжками в воду.

### **Общая физическая подготовка для базового уровня обучения**

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов, и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

### **Вид спорта - Прыжки в воду**

Одной из главных задач базового уровня прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду. Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на уровне обучения, являются:

- приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз головой, освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 метра.
- приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений: положений «группировки» и «согнувшись», все возможные перекаты, кувырки вперед и назад, мосты, стойки на лопатках и на голове, перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения.
- приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положениях «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»; приходов на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину; простейших комбинаций. Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Данный уровень предусматривает освоение элементов разрядов от 3 юношеского разряда до программы 1 спортивного разряда.

### **Вариативные предметные области:**

#### **Теоретическая подготовка. «Модуль психофизиология и ЗОЖ».**

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;



- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;
2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);
3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);
4. Плакаты информационного уголка и стендов;
5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;
6. Работа с партнерами.

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков на батуте, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения,
- спортивные и подвижные игры волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания).
- упражнения спортивной гимнастики и акробатики.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам в воду направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

### **Хореография и акробатика**

#### **Хореография**

Исходное положение, сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть вверх. Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

Исходное положение, сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны,

выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Исходное положение сидя, натягиваем колени и носки (ноги вместе, пятки и кости больших пальцев должны быть вместе - можно натягивать и сокращать, выполнять по 10 раз. Затем, стараемся натянуть колени таким образом, чтобы пятки отрывались от пола. Затем натягиваем носки на ногах попеременно (одна нога сокращенная стопа, вторая натянутая). Спина прямая при выполнении упражнения.

Упражнения у опоры:

Исходное положение лицом к станку наклоны назад, выполняются из 1,2,6 позиций.

Releve (релеве)- подъем на полупальцы, выполняется из 1,2,6 позиций.

Port de bras (пор де бра) - перенос рук в основные позиции (1,2,3) с поворотом или наклоном корпуса.

Demiplie (деми плие) - неполное приседание «полуприсед».

Battementendu (батман тандю) – отведение ноги вперед,назад в сторону на носок.

Battementtendujete (батман тандю жете) - бросок ноги на 45, 90 и больше градусов.

Grand battement jete (гран батман жэтэ)- махи ногами вперед, в сторону, назад/ Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола,

затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п. (I или III позиция).

Relevelent (релевелян) - удержание прямой ноги в положении 45 и 90 градусов.

Упражнения на середине зала:

Portdebras (пор де бра) – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперед, назад, в сторону.

Demiplie (деми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола осуществляется из 1, 2, 3 и 5 позиций.

Ronddejambe (Рон-де-жан) - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Tempslie (тан лие) - отведение ноги на носок с полуприседанием из 1 позиции во все направления.

Sote (соте) - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции. Выполняется по всем позициям.

Changement de pied (шажман де пье) – прыжок с переменной ног в воздухе;

Echappe (эшэппэ) – прыжок из пятой позиции с раскрытием ног во вторую позицию и приземлением в пятую.

### **Акробатика**

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев переكات назад и перекатам «вперед - группировка сидя. Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положение, сидя в группировке; кувырок назад. Из упора, присев, кувырок вперед, в упор, присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения, лежа на спине (с помощью). Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом. Из упора, присев, переكات назад в стойку на лопатках.

«Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений. Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора, присев, из седа. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклонам вперед, переكات назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове,

руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад. Упражнения для формирования правильной осанки.

### 3. Учебный план по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Прыжки в воду»

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Общий объем часов</b>		<b>1748</b>	69	31	418	48	48	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>804</b>									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	175	4	3	-	4	3	53	53	64	
1.2.	Основы профессионального самоопределения	192	4	6	19	4	6	84	84	97	
1.3.	Общая и специальная	175	4	-	18	4	3	55	55	64	

	физическая подготовка										
1.4.	Вид спорта-прыжки в воду	263	5	-	26	5	7	112	112	129	
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>420</b>									
2.1	Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ»	70	1	2	-	-	-	21	21	24	
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	87	2	-	9	2	3	21	21	24	
2.3	Судейская подготовка	87	2	-	9	2	3	21	21	24	
2.4.	Хореография и акробатика	175	4	-	18	4	3	21	21	24	
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>35</b>	1	1	-	1	1	16	16	19	

4.	<b>Практические занятия</b>	<b>367</b>									
4.1.	Тренировочные мероприятия	192	4	-	19	4	6	61	61	71	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	175	4	-	18	4	3	55	55	64	
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>35</b>	1	1	4	1	1	16	16	19	
6.	<b>Аттестация</b>	<b>87</b>									
6.1.	Промежуточная аттестация	35	1	1	4	1	1	11	11	13	
6.2.	Итоговая аттестация	52	1	2	5	1	2	11	11	13	

### 3.1. Календарный учебный график углубленного уровня обучения

Г о д о б у ч е н и я	Октябрь				31	Ноябрь				28	Декабрь				Январь				30	Февраль				27	Март				27	Апрель				Май				29	Июнь				26	Июль				Август				Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	30	1	2	3	-6	1	2	3	4	-4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1			с						с		с		в	в														с																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

с - соревнования	ср – самостоятельная работа	в- выходной	э- промежуточная аттестация	ш – итоговая
аттестация	= каникулы			

Расписание занятий утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организуют свой тренировочный процесс в домашних условиях, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

В периоды отсутствия тренера-преподавателя по причине: командирования либо листа нетрудоспособности оформляется дополнительная педагогическая нагрузка другому тренеру-преподавателю с указанием групп и расписания занятий. В журнале учета работы объединения отсутствующего тренера-преподавателя, заменяющий его тренер – преподаватель подтверждает проведенные часы росписью.

### **Основы профессионального самоопределения**

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения строится на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения создаются условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого используются различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

### **Общая и специальная физическая подготовка углубленного уровня обучения**

#### **Вид спорта - Прыжки в воду**

Подготовка в группах углубленной уровня характеризуется высокими объемами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной



сложности. Работа в группах углубленной подготовки направлена на совершенствование сложных прыжков, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий. А так же важным разделом подготовки юных спортсменов является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

### **Вариативные предметные области.**

#### **Теоретическая подготовка. «Модуль психофизиология и ЗОЖ».**

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения,
- спортивные и подвижные игры волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, настольный теннис, бадминтон и др.
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания).
- упражнения спортивной гимнастики и акробатики.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении прыжкам в воду направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

### **Хореография и акробатика**

#### **Хореография**

Упражнения у опоры:

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-

ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям: развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.

Demi-plie - полуприседание. Grandplie – полное приседание.

Battementtendu - исходное положение стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции, медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка поднимется над полом, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу). Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку, вернуть ногу в исходное положение. То же самое выполнить из 3-ей позиции.

Battements Fondus - исходное положение - 3-я позиция. Слегка расслабить опорную ногу, одновременно поднимая другую ногу над полом. В самой низкой точке fondu (подобно половине demi-plie, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава. Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги. Упражнение выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону и назад.

Grands Battements - мах ногой выше 90 градусов. Выполняется в трех направлениях: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми.

Releve Passe с двух стоп на одну. Исходное положение III-я позиция. Встать на полупальцы, сгибая свободную ногу, поднимаем ее так, чтобы колено смотрело в сторону, носок скользит по опорной ноге до уровня ниже колена. То же, но из положения demi-plie (полуприседание).

Releveant - удержание ноги в равновесии на уровне 90° и выше. Выполняется в трех направлениях.

Упражнения на середине зала:

пор де бра – наклоны корпуса, головы, позиции рук 1, 2, 3 с наклонами туловища вперед, назад, в сторону.

Ronddejambrarterre - поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Tempslie - отведение ноги на носок с полуприседанием из I позиции во все направления.

Вращения:

на одной ноге, другая в положении passe: на правую и левую ногу, в разные стороны, на месте и в продвижении; на двух ногах, на месте и в продвижении, в одну и другую стороны.

Прыжки:

Исходное положение ног и рук в III-ей позиции. Опуститься в demi-

plie, затем подпрыгнуть вверх (руки в I-ой позиции), вернуться в demi-plie; тоже, но с поворотом на 90,180,360,720 градусов; тоже, но со сменой ног; шаг и прыжок с поворотом тела, согнув одну ногу в прыжковое положение.

Sote - прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции, с поворотами на 90 и 180 градусов. Выполняется по всем позициям.

Sissionneouter (сиссон фуэтэ) прыжок с одной ноги на другую с поворотом 180 градусов. ИП – V я позиция ног, шаг правой вперед, взмах левой вперед, толчком взмах левой вперед кверху, с поворотом на 180 взмах левой назад кверху, полуприсед на левой правую назад, выпрямляя левую, правую приставить к левой в ИП.

Drandjete (ганд жете) – прыжок из v позиции с одной ноги на одну ногу в шпагат. ИП- V позиция ног, шагом и толчком левой вперед, взмахом правой вперед кверху прыжок вперед вверх, взмах левой назад, приземляясь на правую в полуприсед, левую назад.

### **Акробатика**

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат - сальто назад, переворот - сальто вперед, рондат - фляк сальто и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат - 2 сальто назад, рондат - фляк - 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 большей скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

Для освоения и совершенствования элементов техники прыжков в воду используют имитацию всех прыжков, входящих в программный материал средствами батута и «сухого трамплина».

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 выполняются под музыку и воспитывают у занимающихся чувство ритма, пластичность, изящество, легкость, красоту движений и правильную осанку.

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. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны. Ценность использования «сухого» трамплина на этапе углубленной подготовки возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

#### **Судейская практика**

На углубленном уровне обучение необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучать правила соревнований по прыжкам в воду, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

#### **4. Учебно-методические средства обучения**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря
1.	Батут
2.	Видеокамера
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)
4.	Дорожка акробатическая
5.	Доска трамплинная
6.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале

7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)
8.	Лонжа универсальная винтовая
9.	Мат гимнастический
10.	Мяч набивной (медицнбол) от 1 кг до 5 кг
11.	Покрывтие противоскользящее для вышечных платформ
12.	Пружина для батута
13.	Сетка батутная
14.	Скакалка гимнастическая
15.	Скамейка гимнастическая
16.	Станина для трамплинной доски
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале
18.	Стенка гимнастическая
19.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»
20.	Яма поролоновая