

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждена директором ГАНОУ СО
«Дворец молодёжи» А.Н.Слизько
Приказ № 603-д от 25.05. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ**
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
ТЭ-3,ТЭ-4

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год

**Автор составитель дополнительной
образовательной программы:**
Мотина А.Г., заведующий ОФСО

Разработчик рабочей программы
Селезнев А.А., старший тренер-
преподаватель

Екатеринбург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	4
2.2 Объём программы по виду спорта прыжки в воду.....	5
2.3 Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5 Календарный план воспитательной работы	10
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7 План инструкторской и судейской практики	12
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
3. Система контроля	16
3.1 Оценка результатов освоения программы	17
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	17
4. Учебная составляющая по виду спорта прыжки в воду	19
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по тренировочному этапу спортивной подготовки	19
4.2 Учебно-тематический план	22
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	23
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
Информационно-методические условия реализации программы	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки в воду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1054 (далее – ФССП), а также Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

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.

Цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Задачи:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

– подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по прыжкам в воду.

На этап спортивной специализации переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно- переводных нормативов и участия в соревнованиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

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

Срок реализации программы на тренировочном этапе: 3- 5 лет

Оптимальный возраст учащихся в прыжках в воду составляет 8-12 лет. Зачисление лиц на спортивную подготовку по прыжкам в воду осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам в воду.

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, согласно ФССП по виду спорта «Прыжки в воду»

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки				
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5

Количество часов в неделю	-	-	13	14	-
Общее количество часов в год	-	-	676	728	-

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

–учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды занятий;

–учебно-тренировочные мероприятия:

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		ТЭ
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 дней
------	---	------------

–спортивные соревнования:

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). 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 более раннего возраста, 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 малоэффективны. Поэтому в плане на подготовительный период необходимо предусматривать проведение в конце каждого месяца или этапа контрольных соревнований. Контрольные старты стимулируют спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях. Что исключительно важно для воспитания спортсмена-бойца. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«прыжки в воду»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Контрольные	-	-	3	3	-
Отборочные	-	-	1	1	-
Основные	-	-	4	4	-

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта прыжки в воду;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта прыжки в воду;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по прыжкам в воду определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года.

В период 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.

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 52 недели 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.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах				
		-	-	13	14	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		-	-	3	3	-
		Наполняемость групп (человек)				
		-	-	8	8	-
1	Общая физическая подготовка	-	-	130	136	-
2	Специальная физическая подготовка	-	-	229	242	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	44	50	-
4	Техническая подготовка	-	-	223	240	-
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	24	30	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	16	18	-
Общее количество часов в год		-	-	676	728	-

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 часах и не может превышать:

на тренировочном этапе – 3-х часов;

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы /мероприятия (в течение года):

1. Профориентационная деятельность: Судейская и инструкторская практика;

2. Здоровьесбережение: Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и отдыха;

3. Патриотическое воспитание обучающихся: теоретическая и практическая подготовка Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия;

4. Развитие творческого мышления: семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся.

2.6 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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».

План антидопинговых мероприятий

На тренировочном этапе – в течение года

- 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов (беседа)
- 2.Как повысить результаты без допинга (групповая дискуссия)
- 3.Психологические последствия допинга (лекция)
- 4.Этическая сторона проблемы: допинг, как обман (групповая дискуссия)
- 5.Антидопинговые правила (мастер-класс)
- 6.Процедура допинг контроля (семинар)
7. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция)

Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа-презентации, тематические фильмы, создание плакатов социальной рекламы, подготовка информационного материала (стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.)

Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах. В различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки начинают прививаться уже в тренировочных группах. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС, МСМК) в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать, самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять конспекты занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены

в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки и систематически привлекаться к судейству соревнований.

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

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет этапе судейская и инструкторская практика не предусмотрены

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение спортсменам этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, звания инструктора 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	Содержание	Средства
ТЭ (свыше 3-х лет)	1.Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях 2.Должностные обязанности спортивного судьи 3.Этика поведения спортивных судей 4.Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи 5. Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

2.8 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 предоставление медицинских

услуг, 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, невролога, 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения

1. Прохождение углубленного медицинского осмотра 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематически занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
6. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок;
7. Проведение лечебных и профилактических мероприятий;
8. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	Самомассаж; Установка на тренировку, положительный фон; Самонастройка.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия; Разнообразие средств и методов тренировки; Адекватные интервалы отдыха; Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию; Самоуспокоение, самоодобрение; Идеомоторная тренировка.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	Непродолжительный контрастный душ; Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия;

	Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	Теплый душ; Общий массаж; Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна; Успокаивающий массаж; Психорегулирующая тренировка; Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия; Ночной сон.
1 или 2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна; Свободное плавание в бассейне.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня теоретических тестов, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «прыжки в воду»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-

2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.5.	Из исходного положения - упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			13	10
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный Разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

4. Учебная составляющая рабочей программы

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки по прыжкам в воду

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

В связи с этим основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

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

В учебно-тренировочных группах обучающиеся должны овладеть прыжками с неоднократным вращением вокруг продольной и поперечной оси тела, составить произвольную программу и постепенно увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число и продолжительность учебно- тренировочных занятий и

изменяется соотношение между общей и специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки несколько снижается. На первый план выходит спортивно-техническая подготовка, обучение спортивным прыжкам с параллельным совершенствованием основ техники прыжков. Однако объем работы в зале на этапе 1 и 2 года обучения несколько превышает объем работы на воде (примерно 60% на 40 %), а к 3,4, году обучения становится равным, а на 5 год обучения несколько превышает работу в зале (40% зал – 60% вода).

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

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

Гимнастические упражнения. Одним из важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки.

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

Упражнения на батуте. На учебно-тренировочном этапе обучения переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения. Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду

без особого труда осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; $\frac{1}{4}$ оборота, обороты вперед и назад и $\frac{1}{4}$ оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов.

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

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

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

Оказание помощи и страховки при занятиях на «сухом» трамплине осуществляется руками или подвесной лонжей. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой используется для освоения и совершенствования техники произвольных прыжков в целом, за исключением заключительной фазы прыжка

- входа в воду, особенно облегчая изучение винтовых прыжков. Особая ценность данного снаряда заключается в том, что он позволяет наиболее полно без страховки и помощи освоить структуру, ритм и ориентировку в пространстве при выполнении прыжка без страха получить ушиб о воду.

4.2. Учебно-тематический план по учебно-тренировочному этапу (этап спортивной специализации) спортивной подготовки прыжки в воду

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовке	Объем времени год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	\approx 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	\approx 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	\approx 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	\approx 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	\approx 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	\approx 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

обучающегося			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» основаны на особенностях вида спорта прыжки в воду и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта прыжки в воду, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 год; спортивная специализация 3,4,5 года)

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно

организовывают 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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Материально-технические условия реализации

Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
- вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том

числе организацию систематического медицинского контроля.

Информационно – методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104с. - Библиогр.: с. 102-104.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. –М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – С. 292-358.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 246.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте /В.Н. Платонов. - Киев. «Олимпийская литература», 2004. – С. 301-316.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник /Под. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – С. 47-49; 67-69.
6. Распопова Е.А. Теория и методика прыжков в воду. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 312 с. – (Университетский учебник).
7. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры.. –М.: «Физкультура, образование и наука», 2000. – С. 301.
8. Распопова Е.А. Прыжки в воду для всех. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 80 с.
9. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 258-296.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 200-211.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (утверждено приказом Минспорта России от 22.11.2022 г № 1054).
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. –М.: ИЦ «Академия», 2000. – С. 352-361.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Видеоролики:

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше
2. Техника спортивных прыжков.

Перечень интернет ресурсов

1. Электронный ресурс <http://www.divingpenza.ru> Всероссийская федерация прыжков в воду.
2. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> \ Министерство спорта Российской Федерации.
3. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта