

**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  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
ССМ-1, ССМ-3**

Возраст обучающихся: с 11 лет  
Срок реализации: 1 год

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

**Разработчик рабочей программы**  
Селезнева Л.Н., тренер-преподаватель

Екатеринбург  
2023

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду</b> .....	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
<b>3. Система контроля</b> .....	16
3.1 Оценка результатов освоения программы .....	17
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	17
<b>4. Учебная составляющая по виду спорта прыжки в воду</b> .....	19
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по тренировочному этапу спортивной подготовки .....	19
4.2 Учебно-тематический план .....	22
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	23
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	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 зачисления и перевода группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	11	4

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

Срок реализации программы на тренировочном этапе: без ограничений

Оптимальный возраст учащихся в прыжках в воду с 11 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)		
	ССМ1	ССМ2	ССМ3
Количество часов	20	-	24

в неделю			
Общее количество часов в год	1040	-	1248

### 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)
		ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	-

	каникулярный период	
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
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1
Отборочные	2
Основные	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.

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		
		этап совершенствования спортивного мастерства		
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
		Недельная нагрузка в часах		
		20	-	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4	-	4
		Наполняемость групп (человек)		
		4		4
1	Общая физическая подготовка	166		194
2	Специальная физическая подготовка	270		344
3	Участие в спортивных соревнованиях	69		94
4	Техническая подготовка	436		502
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38		57
6	Инструкторская и судейская практика	30		39
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31		37
Общее количество часов в год		1040		1248

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 этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

## **2.5 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».

### **Содержание мероприятия и его форма**

1. Допинг, как глобальная проблема современного спорта (лекция)
2. Предотвращение допинга в спорте (беседа)
3. Допинг-контроль (мастеркласс)
4. Медицинские, психологические социальные аспекты допинга (лекция)
5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике (групповая дискуссия)
6. Ежегодное прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА (онлайн-семинар)
7. Ознакомление с нормативными документами:
  - Международный стандарт ВАДА по тестированию
  - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»

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

Инструкторские навыки начинают прививаться уже в тренировочных группах. 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.

На 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.

### **План инструкторской и судейской практики**

Группа	Содержание	Средства
ССМ	1. Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на должностях главной судейской коллегии 2. Должностные обязанности главного судьи соревнований	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и

	3. Должностные обязанности членов секретариата соревнований 4. Должностные обязанности главного секретаря соревнований 5. Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» 6. Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов DiveRecorder 7. Особенности оформления медицинской заявки для участия в 2 соревнованиях	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.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

1. Прохождение углубленного медицинского осмотра 2 раза в год;

2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки;
6. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий;
7. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма;
8. Изучение и применение средств и методов восстановления;
9. Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами;
10. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса;
11. Организация лечения, обучающегося по необходимости;
12. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей выявления остаточных явлений травм и заболеваний.

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.

### **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности предусматривает использование восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### *Тренировочные средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### *Психологические средства восстановления:*

1. создание положительного эмоционального фона тренировки;
2. переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
3. внушение;
4. психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:* Гигиенические средства:

1. водные процедуры закаливающего характера;
2. душ, теплые ванны;
3. прогулки на свежем воздухе;
4. рациональные режимы дня и сна, питания;
5. витаминизация;
6. тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж

### **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 этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;



- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего 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 этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	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	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	2,30	
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	10	-
	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену		-	10
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.5.	Бег с максимальной частотой	м	не менее	

	и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат		10
2.4.6.	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
1. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд – «Кандидат в мастера спорта»		

#### **4. Учебная составляющая рабочей программы**

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

##### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования можно определить, как:

- Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;
- Дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- Приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходноподготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом учебно-тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее

освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

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

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

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

**Упражнение на «сухом» трамплине.** «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега – наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота

которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют 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 спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Задачи подготовки в группах высшего спортивного мастерства можно определить, как:

- Поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;
- Дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с чем, значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 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 переходо-подготовительном периодах.

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

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

#### 4.2. Учебно-тематический план по этапу совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки прыжки в воду

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **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.

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ),** формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

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.

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

### **Материально-технические условия реализации**

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