

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

Рассмотрено:
педагогический совет
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2026г.

Согласовано:
начальник ОФСО
ГАОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ Ж.Е.Мартынова
« ____ » _____ 2026г.

**Рабочая программа
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду»**

Количество часов: всего – 1560 часов, в неделю - 30 часов

Возраст обучающихся: 13 лет

Группа: Этап высшего спортивного мастерства

**Автор составитель дополнительной
образовательной программы:**
Кухта Т.А., методист ОФСО

Разработчик рабочей программы:
Валова Н.Л., тренер-преподаватель

г.Екатеринбург, 2026-2027 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду».....	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	5
2.2. Объём программы по виду спорта «Прыжки в воду».....	5
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. План инструкторской и судейской практики	15
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
3. Система контроля	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы.....	19
3.2. Оценка результатов освоения программы	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (предметные, метапредметные, личностные результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ).....	20
4. Учебная составляющая по виду спорта «Прыжки в воду»	23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивной подготовки	23
4.2. Учебно-тематический план	24
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	27
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	28
6.2. Информационно-методические условия реализации программы.....	30

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 (далее – ФССП) по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1019 и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 84929 от 14 января 2026 года, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1316 и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, такими как:

- Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 (доп. от 30.05.2023г. пр. № 392) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017г. № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023г. № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

с учётом:

- психологических, возрастных и индивидуальных, в том числе гендерных особенностей обучающихся;

- Устава и локальных нормативных актов ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

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;

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	2

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

Срок реализации программы: без ограничений.

Оптимальный возраст учащихся в прыжках в воду с 13 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»

Таблица 2

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства

	ВСМ
Количество часов в неделю	30
Общее количество часов в год	1560

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

Таблица 3

№ п/п		Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
			ВСМ
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	21	
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	-

–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 выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Прыжки в воду»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап высшего 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.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		ВСМ
		Недельная нагрузка в часах
		30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
		4
1.	Общая физическая подготовка	249
2.	Специальная физическая подготовка	440
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36
4.	Техническая подготовка	560
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	113
6.	Инструкторская и судейская практика	66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	96
Общее количество часов в год		1560

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается директором ГАНУ 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

Цель воспитания: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, гражданской идентичности, трудолюбия, ответственности, уважения к культурному наследию России и Свердловской области, а также развитие социально-эмоционального интеллекта и навыков коллективного взаимодействия.

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

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
4.2	Работа с одаренными детьми	Конкурсы и соревнования различного уровня (районные, региональные, всероссийские)	В течение года
5.	Правила безопасного поведения		
5.1	Правила поведения в Организации и во время учебно-тренировочных занятий	Беседы, инструктажи	В течение года
5.2	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	Беседы, инструктажи и иное	В течение года

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 (мастер-класс)
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»

План мероприятий

Таблица 7

Вид программы и тема	Сроки проведения	Ответственные за проведение
Дистанционное обучение «Антидопинг»	1 раз в год (январь)	Курс РУСАДА
Офлайн (онлайн) семинар на тему «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год (по согласованию)	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»
Семинар на тему «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год (по согласованию)	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»
Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год (сентябрь, май)	Тренер-преподаватель

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.

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

Таблица 8

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

	6. Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов DiveRecorder 7. Особенности оформления медицинской заявки для участия в 2 соревнованиях	
--	---	--

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 договора 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 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.

Таблица 9

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 высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 (предметных результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы), личностных, метапредметных результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими 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:

Предметные результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

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

Таблица 10

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	
			5,0	5,2
1.2..	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
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 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
2.5.	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Из исходного положения - упор	количество раз	не менее	

	лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница")		8	
2.8.	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
	Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.10.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.11.	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	
2.12.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

Теоретическая подготовка спортсменов

Примерные вопросы в Анкете:

1. Знания по истории вида;
2. Знания по общей гигиене и гигиене в спорте;
3. Знания о здоровом питании;
4. Знания о восстановительных процедурах и мероприятиях;
5. Знания о судействе;
6. «нулевая терпимость к допингу».

Критерии оценки тестового опросника:

Оценка ответов проводится по трехбалльной шкале.

0 – отсутствие ответа или полностью неверный ответ;

3 – плохое знание и понимание материала;

5 – полный и правильный ответ.

Оценка ответов проводится по шкале «зачет» - «незачет».

Личностные результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ (метод измерения - анкетирование)

- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личному самоопределению;

- Наличие мотивации к целенаправленной социально-значимой деятельности;

- Сформированность внутренней позиции личности (отношение к Родине, человеку, природе).

Метод измерения – анкетирование.

Примерные вопросы в Анкете:

1. Отношение к Родине

2. Отношение к природе

3. Отношение к людям

4. Отношение к здоровью

5. Отношение к культуре

Шкала оценивания:

1 – качество не проявляется

2 – качество проявляется ситуативно

3 – качество проявляется систематически

Метапредметные результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

Обучающийся должен уметь:

1. Умение использовать теоретические знания на практических учебно-тренировочных занятиях;

2. Умение самостоятельно планировать свой график, день;

3. Умение провести часть (разминка, заключительная часть) учебно-тренировочного занятия самостоятельно;

Метод измерения: дневник самоконтроля обучающегося.

4. Учебная составляющая рабочей программы

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

Этап высшего спортивного мастерства

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 переходно-подготовительном периодах.

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

4.2. Учебно-тематический план по этапу совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки «Прыжки в воду»

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные	в	Педагогические	

	средства и мероприятия	переходный период спортивной подготовки	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	
--	------------------------	---	---	--

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 высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся членами спортивной сборной команды Свердловской области и (или) в сборной команды России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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 24 ноября 2025 г. N 1019).

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»

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
4.	Дорожка акробатическая	штук	1
5.	Доска трамплинная	штук	6
6.	Доска трамплинная детская	штук	1
7.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
8.	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
9.	Канат для лазания	штук	2
10.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
11.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
12.	Мат гимнастический	штук	20
13.	Мостик гимнастический	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
15.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	60
16.	Пружина для батута	комплект	1
17.	Сетка батутная	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	20

19.	Скамья гимнастическая	штук	2
20.	Станина для трамплинной доски	штук	6
21.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «Сухого» трамплина в зале)	штук	3
22.	Стенка гимнастическая	штук	8
23.	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
24.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
25.	Яма поролоновая	комплект	1
26.	Брусья гимнастические	штук	1
27.	Перекладина гимнастическая	комплект	1

6.2. 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. Железняк. – 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. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 258-296.

9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 200-211.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (утверждено приказом Минспорта России от 22.11.2022 г № 1054).

11. Матвеев Л.П. М33 Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры: общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

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> Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<http://elibrary.ru/defaultx.asp/>

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
<http://lib.sportedu.ru/>

6. Физкультура и спорт - <http://www.fismag.ru/>

7. Российская государственная библиотека - <http://www.rsl.ru/>

Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ:

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)