



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Астраханской области

«Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова»

414004 г. Астрахань, ул. Красная Набережная, 171 г
тел. 24-06-29, факс 24-74-34

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «17» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор «СШВВС им. Б.Н. Скокова»
ГБУДО АО «СШВВС им. Б.Н. Скокова»
В.В. Слободяник
Пр. № 11 «27» февраля 2026 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

Астрахань, 2026 г.

Оглавление

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2. Объем Программы.....	5
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	6
Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы):.....	6
спортивные соревнования:.....	7
4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
5. Календарный план воспитательной работы.....	10
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..	11
7. Планы инструкторской и судейской практики.....	11
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
III. Система контроля.....	15
9. Требования к результатам прохождения Программы.....	15
10. Оценка результатов освоения Программы.....	16
11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	16
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».....	17
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду».....	18
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду».....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду».....	21
12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	21
Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для тренировочного этапа первого и второго года подготовки.....	24
Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
13. Учебно-тематический план.....	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..	35
14. Материально-технические условия реализации Программы.....	35
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:.....	35
Обеспечение спортивной экипировкой:.....	37
15. Кадровые условия реализации Программы.....	37
16. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39
VII. Приложение 1.....	40

17.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН участия спортсменов ГБУ ДО АО «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н.Скокова» в спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду.....	40
VIII.	Приложение 2.....	41
18.	Годовой учебно-тренировочный план.....	41
IX.	Приложение 3.....	42
19.	Календарный план воспитательной работы.....	42
X.	Приложение 4.....	43
20.	ПЛАН – ГРАФИК антидопинговых информационно-образовательных мероприятий ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н.Скокова».....	43

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам вида спорта прыжки в воду, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (039 000 1 6 1 1 Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1019 ¹ (далее – ФССП).

2. Главной целью реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

¹зарегистрирован Минюстом России 14.01.2026, регистрационный № 84929.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	4

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, и не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению совершеннолетнего обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы):

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	–	18	18	18

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные 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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и

должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки относится участие в соревнованиях, не включенных в официальный календарь спортивных соревнований Всероссийской Федерации прыжков в воду (Первенства СШВСС, первенства спортивных организаций и т.д.)

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Отборочными соревнованиями на этапах спортивной специализации (ТЭ) и ЭССМ в зависимости от возраста спортсменов являются чемпионаты и первенства ЮФО, этапы Кубка России, чемпионаты и первенства области, по итогам которых осуществляется отбор на соревнования более высокого ранга.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. К основным соревнованиям на этапах спортивной специализации (ТЭ) и ЭССМ в зависимости от возраста спортсменов относятся чемпионаты и первенства ЮФО, всероссийские соревнования, Кубок России, чемпионаты и первенства России, спартакиады учащихся.

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).

Возрастная группа А объединяет спортсменов 16-18 лет (юниоры, юниорки) В – 14-15 (юниоры, юниорки), группа С – 12-13 (юноши, девушки), группа Д 10-11 (юноши, девушки), группа Е 9 лет и моложе (мальчики, девочки). Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

В прыжках в воду – технически сложном виде спорта – достижению высокого уровня мастерства и стабильности результатов предшествует 3-летняя начальная подготовка и 5-летняя специализированная. В прыжках в воду успех в соревнованиях зависит от уровня технического мастерства, программы освоенных прыжков, тренированности и состояния готовности на дни стартов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

СШВСС направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Приложению 1.

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-прыгунов представлен в таблице:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	–	1	1	1	2
Основные	–	1	3	3	4

4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШВВС ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 2.

5. Календарный план воспитательной работы.

План работы, включающий спортивно-массовые мероприятия, профориентационную деятельность, вопросы здоровьесбережения, патриотическое воспитание, профилактики правонарушений, экстремизма и терроризма, наркомании среди несовершеннолетних, разработан с целью обеспечения безопасности обучающихся ГБУ ДО АО «СШВВС им. Б.Н.Скокова».

Задачи:

- обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у спортсменов стремления к ведению здорового образа жизни;

- повышать значимость здорового образа жизни;

- престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий;

- обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних;

- систематизация работы по предупреждению и пресечению фактов жесткого обращения с несовершеннолетними;

- профилактика экстремизма, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, принципов соблюдения прав и свобод человека;

- изучение и применение правил, а также терминологии видов спорта «плавание»;

- приобретение у спортсменов навыков судейства и участие в качестве помощника спортивного судьи и помощника спортивных соревнований.

- участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях по освоению навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора;

- формирование у спортсменов навыков правильного режима дня;

- формирование патриотизма у несовершеннолетних.

Направления деятельности:

- работа с несовершеннолетними;

- работа с родителями;

- взаимодействие с тренерским составом;

- взаимодействие со службами и организациями, входящими в систему профилактики.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 3

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 4.

7. Планы инструкторской и судейской практики.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время проведения подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Освобожденные от занятий на воде юные спортсмены (старше 12 лет) могут, находясь рядом с тренером, анализировать технику прыжков, что поможет в дальнейшем в тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими учениками, находить ошибки и их исправлять.

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

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на воде. В дневнике на одной части страницы нужно фиксировать время тренировки в зале, средства подготовки, которые были там использованы (батут, акробатика, «сухой» трамплин, имитационные упражнения и т.п.), выполненные упражнения и их количество. На другой части страницы фиксируется работа на воде. Указывается

время тренировки на воде, снаряд или снаряды, на которых проходило тренировочное занятие, и количество исполненных прыжков.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (после тренировки). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

В группах спортивного совершенствования инструкторские навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС) в качестве помощников тренера в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и в спортивно-оздоровительных.

На этапе спортивного совершенствования необходимо знакомить спортсменов с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в детско-юношеской спортивной школе или межшкольных соревнованиях в качестве судьи, главного судьи, секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение спортсменам групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	4	8
	2 г.	4	8
	3 г.	4	17
	4 г.	4	17

	5 г.	4	17
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	7	32

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по прыжкам в воду, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро – и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

9. Требования к результатам прохождения 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 начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной программой, занимающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.
По заявлению занимающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого занимающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

10. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Бег на 30 м	с	9,2	9,4	9,6	9,7	9,9	10,1	6,3	6,5	6,7	6,4	6,6	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11	9	7	8	6	4	14	12	10	10	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	+1	+7	+5	+3	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	100	95	95	92	87	130	125	120	125	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	кол-во раз	10	9	8	10	9	8	10	9	8	10	9	8

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,1	6,3	6,5	6,2	6,4	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	21	19	17	15	13	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+9	+7	+13	+11	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	150	140	155	145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Стойка на голове	с	7	5	3	7	5	3
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	11	9	7	9	7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	кол-во раз	12	10	8	-	-	-
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	кол-во раз	-	-	-	12	10	8
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	кол-во раз	17	15	13	14	12	10
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	4,9	5,1	5,3	5,1	5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	32	30	28	18	16	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+12	+10	+8	+15	+13	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	182	172	162	172	162	152
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	47	45	43	41	39	37
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	12	11	10	12	11	10
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	кол-во раз	5	4	3	5	4	3
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	14	12	10	14	12	10
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка , состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	2.20	2.25	2.30	2.20	2.25	2.30
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	кол-во раз	10			10		
2.4.2.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	кол-во раз	8			8		
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	кол-во раз	10			-		
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	кол-во раз	-			10		
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	кол-во раз	5			5		
2.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	10			10		

№ п/п	Упражнения	Единица измерен	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
2.4.6.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	10			10		
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

IV. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для практических занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом подготовки: - на этапе начальной подготовки первого года подготовки (НП-1):

- происходит выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества, приобретаются начальные навыки в гимнастике, акробатике, прыжках на батуте, хореографии; обучение основам техники прыжков в воду;

- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям прыжками в воду.

На этапе начальной подготовки второго и третьего годов подготовки (НП-2,3):

- происходит разносторонняя двигательная подготовка,

- обучение основам техники прыжков в воду как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, некоторые акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи:

дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач.

На тренировочном этапе первого и второго годов подготовки (Т- 1,2):

происходит всесторонняя физическая подготовка;

развитие специальных подводящих акробатических упражнений,

прыжков на батуте и «сухом» трамплине;

совершенствование основ техники прыжков в воду с трамплина и вышки;

овладение техникой учета тренировочных нагрузок и результатов соревнований;

воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

На тренировочном этапе свыше двух лет (Т- 3,4,5):

ставятся задачи, на базе повышения общей физической подготовленности – совершенствования специальных физических качеств и освоения техники основных акробатических прыжков, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, сходных по структуре со сложными прыжками в воду из всех классов;

овладения техникой этих прыжков в воду с трамплина и вышки;

спортсмены получают навыки анализа тренировочных нагрузок и результатов соревнований, учета показателей самонаблюдений.

Приобретается соревновательный опыт выступлений. Задачи обучения основам техники прыжков в воду решаются как на суше (имитационные упражнения, прыжки с «сухого» трамплина, акробатические упражнения и прыжки на батуте, сходные по структуре с целевыми прыжками в воду), так и непосредственно на воде.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ): ставятся задачи дальнейшего совершенствования освоенных ранее прыжков в воду и овладение на высоком техническом уровне прыжками с максимальными КЭТ с трамплина и вышки; овладение приемами саморегуляции внутреннего состояния; воспитание волевых качеств; приобретение соревновательного опыта выступлений.

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям прыжками в воду большого количества занимающихся. В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются:

средства общей физической и специальной подготовки;

имитационные упражнения;

учебные прыжки;

упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение);

игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат:

общеразвивающие упражнения (ОРУ),

акробатические, гимнастические и хореографические упражнения,

упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На воде занимающихся обучают:

соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек.

Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра.

Для воспитания волевых качеств, при хорошем состоянии прыжков с 1 и 3 метров, можно выполнять соскоки с 5 метров.

На начальном этапе подготовки применяется фронтальный метод организации группы при выполнении соскоков и спадов с бортика бассейна. Это позволяет увеличить частоту выполнения и количество прыжков, не допуская переохлаждения спортсменов.

Соскоки из передней стойки.

В положении прогнувшись:

- шагом;

- с отталкиванием двумя ногами, без движения руками;

- с отталкиванием двумя ногами, руки вверх;

- с отталкиванием двумя ногами и махом руками вверх из и. п. руки в стороны, не опуская их при погружении;

- с движением при отталкивании руками, опуская их вниз при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись:

без движения руками — из и. п. руки внизу или вверх; с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки.

В положении прогнувшись:

- без движения руками из и. п. руки внизу или вверх;

- с движением руками при отталкивании, не опуская их при погружении;

- с движением руками при отталкивании, опуская их при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись:

без движения руками из и. п. руки внизу или вверх;

с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

При подготовке к занятиям тренер подбирает серию прыжков (соскоков), обращая внимание на положение корпуса и головы в момент отталкивания, согласование движений руками и ногами при отталкивании, законченность движений и правильность принятия положений группировки и согнувшись. Особое внимание уделяется напряжению мышц туловища, ног и рук в исходных положениях, а также в полете и при погружении.

Все движения должны выполняться по возможности прямыми руками и с полной амплитудой. В полете ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, а носки оттянуты.

Спады вперед (для освоения погружения в воду вниз головой из передней стойки) выполняются из следующих исходных положений:

- сидя на пятках на доске, задний конец которой поднимает тренер;
- сидя на ступеньке лестницы ванны бассейна;
- сидя на бортике бассейна, стопы упираются в пенное корытце;
- из глубокого приседа (руки соединены над головой);
- стоя согнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или удерживают ноги за голеностопные суставы либо под коленями);
- сидя на краю трамплина (руки соединены над головой);
- сидя в группировке;
- сидя согнувшись (руки разведены в стороны, или соединены над головой, или удерживают положение согнувшись — под коленями либо за голеностопные суставы);
- стоя прогнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или опущены вниз и т.п.).

Спады вперед разнообразны, однако при обучении им следует соблюдать следующие основные требования:

1) Необходимо следить за положением рук относительно головы. Выпрямленные в локтях и напряженные руки должны быть соединены над головой так, чтобы уши находились между руками, при этом голова должна быть слегка приподнята — так, чтобы можно было видеть кисти, а через них — место входа в воду. Такое положение рук обезопасит спортсмена от удара лицом о воду.

2) Необходимо сохранять правильное положение тела при входе в воду. Обучение принятию положения тела надо начинать в зале, используя специальные упражнения. При входе в воду вниз головой мышцы всего тела должны быть напряжены. Руки, поднятые вверх, должны составлять прямую линию с туловищем. Тело несколько согнуто в тазобедренных суставах — так, чтобы выпрямленные ноги образовывали с туловищем угол приблизительно $160 - 170^\circ$. Такое положение тела предотвратит возможность получения травм позвоночника при входе в воду.

3) Необходимо следить за глубиной погружения при входе в воду — стараться как можно глубже уйти под воду.

Спады назад (для освоения погружения вниз головой из задней стойки).

При обучении спадом назад приходится преодолевать рефлекторное сгибание туловища, которое возникает при падении тела назад (действие шейно-тонического рефлекса). В связи с этим вначале следует выполнить подготовительные упражнения: скольжение на спине после отталкивания от стенки бассейна с небольшим прогибом и уходом в «кольцо»; старт на спине из положения приседа на лесенке бассейна, держась руками за поручни или соединив руки над головой.

Затем можно переходить к выполнению спадов из следующих положений:

- стоя прогнувшись, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);

- сидя в группировке, руки соединены над головой (сначала выполняется со страховкой);
- стоя прогнувшись (руки разведены в стороны или опущены вниз, с разведением и сведением рук);
- сидя в группировке;
- стоя согнувшись.

На первых этапах обучения, особенно важно создать у занимающихся правильные представления о разучиваемом упражнении (в том числе идеомоторные представления). Для этого используются методы показа, рассказа, подводящие упражнения, а также страховка и помощь. После освоения соскоков и спадов переходят к обучению учебным полуоборотам.

Учебные полуобороты.

Это прыжковые упражнения, которые включают в себя основные фазы спортивных полуоборотов: отталкивание с созданием вращения тела вокруг поперечной оси; погружение тела в воду вниз головой. Основным отличием учебных полуоборотов от спортивных является ограничение движений при отталкивании и отсутствие движений в фазе полета.

Учебные полуобороты выполняются из передней и задней стоек. Основным элементом обучения является угол отталкивания, позволяющий управлять телом во время фазы полета. По структуре движений и положению тела в полете учебные полуобороты наиболее близки к прыжкам в положении прогнувшись. Изучение учебных полуоборотов (а в дальнейшем — прыжков в положении прогнувшись) необходимо для формирования правильной постановки корпуса и освоения правильного угла отталкивания. Голову при этом нужно держать прямо. При исполнении прыжков в положении прогнувшись, очень важна постановка корпуса. Это положение правильнее было бы определить, как положение вытянувшись. Малейшая неточность постановки корпуса приводит к неудачному исполнению прыжка.

Учебные полуобороты выполняются сначала без движения руками (прямые руки соединены над головой), а затем с махом руками.

Учебный полуоборот назад из задней стойки.

Спортсмен стоит на конце трамплина (спиной к воде), соединив прямые руки над головой. Для отталкивания нужно присесть так, чтобы туловище не наклонялось вперед, и, отталкиваясь, создать направление назад под углом 80 — 70°.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для тренировочного этапа первого и второго года подготовки.

На тренировочном этапе 1 и 2 годов подготовки юные прыгуны в воду завершают этап базовой подготовки. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы. Тренировочный этап подготовки является основным, для определения перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений.

Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые служат основой высоких спортивных результатов в будущем.

На тренировочном этапе совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

В связи с этим основными задачами тренировочного этапа являются:

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

В тренировочных группах спортсмены должны овладеть прыжками с неоднократным вращением вокруг продольной и поперечной оси тела, составить произвольную программу и постепенно увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий и изменяется соотношение между общей и специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки несколько снижается.

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

Занятия на тренировочном этапе 3, 4, 5 годов подготовки соответствует этапу спортивной специализации юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке.

Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы. (Базовые прыжки на воде даны во всероссийском положении о соревнованиях). Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и натаскивания на очередной спортивный разряд.

Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде – полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полувинтами и винтами.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году подготовки.

Наземная подготовка на данном этапе включает следующие средства:

общеразвивающие упражнения, акробатику, гимнастику, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Акробатические упражнения.

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

Гимнастические упражнения.

Одним из важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой. Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах, брусках, гимнастической стенке.

Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела, а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движений.

Упражнения на батуте.

На тренировочном этапе подготовки переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения. Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Прыгуны в воду без особого труда осваивают программы III и II разрядов классификационной программы по батуту и даже могут успешно выступать в соревнованиях. Однако освоение классификационных программ по батуту не должно быть самоцелью, а лишь средством специальной подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; $\frac{1}{4}$ оборота, обороты вперед и назад и $\frac{1}{4}$ оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов. Применение подвесной лонжи (пояса) позволяет страховать спортсмена от возможных травм, помогает осваивать сложные вращения, в том числе и по двум осям (винтовые прыжки). А также заканчивать прыжок имитацией входа в воду вниз головой, раскрытием на сетку в стойку на руках.

Упражнения на «сухом» трамплине.

«Сухой» трамплин устанавливается либо перед горкой матов, высота которых часто бывает выше уровня трамплина, либо перед ямой с поролоном, использование которых зависит от задач, стоящих перед спортсменом и тренером.

В случае если разучивается новый прыжок или совершенствуется ориентировка при исполнении прыжка с многократным вращением, то предпочтительнее использовать яму с поролоном. Если же необходимо добиться качественного исполнения отталкивания и создания вращения (т.е. начальной фазы прыжка), то лучше использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов.

Выполнение прыжков с «сухого» трамплина на горку матов применяется для освоения и совершенствования разбега, наскока, отталкивания из передней и задней стоек, отдельных элементов прыжка, подводящих упражнений для полуобороты I-IV классов.

Возможность изменять высоту горки матов перед трамплином, что позволяет более направленно влиять на процесс освоения и совершенствования техники всех произвольных прыжков, а также на раскрытие после выполнения прыжка, заставляя спортсмена выполнять более мощное отталкивание и выше заканчивать вращения.

Оказание помощи и страховки при занятиях на «сухом» трамплине осуществляется руками или подвесной лонжей. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой используется для освоения и совершенствования техники произвольных прыжков в целом, за исключением заключительной фазы прыжка – входа в воду, особенно облегчая изучение винтовых прыжков. Особая ценность данного снаряда заключается в том, что он позволяет наиболее полно без страховки и помощи освоить структуру, ритм и ориентировку в пространстве при выполнении прыжка без страха получить ушиб о воду.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация прыгунов в воду, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков, соревнования по сокращенной программе.

13. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах, кроме того для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента спортсменов. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценки качества прыжков. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

В группах совершенствования спортивного мастерства возрастают объемы теоретической подготовки, которая направлена на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностей становления «спортивной формы». Кроме бесед и чтения книг по теории прыжков в воду в теоретическую подготовку входят просмотр видеозаписей, анализ выступления спортсмена на соревнованиях и другие аспекты.

Теоретические занятия должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈600/960		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
этап (этап спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-	Деление участников по возрасту

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
			май	и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	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;

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				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.
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.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
				Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» учитываются СШВВС при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную

сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. 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; 7,5 м, 10 м);

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	. Батут	комплект	2
2	. Дорожка акробатическая	штук	1

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
3	. Доска трамплинная	штук	6
4	. Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5	. Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
6	. Канат для лазания	штук	2
7	. Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8	. Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9	. Мат гимнастический	штук	20
10	. Мостик гимнастический	штук	1
11	. Перекладина гимнастическая	комплект	1
12	. Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	60
13	. Пружина для батута	комплект	2
14	. Сетка батутная	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
15	Скамейка гимнастическая	штук	2
16	Станина для трамплинной доски	штук	6
17	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
18	Стенка гимнастическая	штук	8
19	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
20	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
21	Яма поролоновая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	(лет)срок эксплуатации	количество	(лет)срок эксплуатации	количество	(лет)срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
8.	Шорты	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

15.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

16. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Правила вида спорта «прыжки в воду» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2016 г. № 1300)
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Приложение № 19. к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.19. № 252
7. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
8. Правила WORLD AQUATICS (FINA) по прыжкам в воду.
9. Приказ Минспорта России от 24.11.2025 № 1019 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.01.2026, регистрационный № 84929) // Режим доступа: www.consultant.ru
10. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. - М: ФиС, 1968. - 246 с.
11. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо, 1981. - 25 с.
12. Данилов К.Ю., Кузнецова ГЛ., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду. - М.: ФиС, 1969. - 206 с.
13. Матвеев ЛЛ. Основы спортивной тренировки. -М., ФиС, 1977-377 с.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев, 1997. - 593 с.
15. Прыжки в воду: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003-80 с.
16. Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. - М., 2000. - 302 с.
17. Распопова Е.А., Тишина Л.Н. Контроль и учет тренировочных нагрузок спортивного совершенствования прыгунов в воду. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. РИО ГЦОЛИФК. - М., 1988. - 20 с.

VII. Приложение 1

***17.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН участия спортсменов ГБУ ДО АО
«Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н.Скокова» в
спортивных соревнованиях по виду спорта прыжки в воду***

VIII. Приложение 2

18. Годовой учебно-тренировочный план

IX. Приложение 3

19. Календарный план воспитательной работы

Х. Приложение 4

20. ПЛАН – ГРАФИК антидопинговых информационно-образовательных мероприятий ГБУ ДО АО «СШВС им. Б.Н.Скокова»

