



РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 12.02.2026 № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 13.02.2026 № 03-05/15

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ПРЫЖКИ В ВОДУ»
этап начальной подготовки (НП)**

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
заместитель директора
по спортивной подготовке
Кислицына Т.В.,
старший тренер-преподаватель
Макаренко М.Е.,
тренер-преподаватель
Хохрякова Я.С.,
тренер-преподаватель
Лобанова Л.И.,
инструктор-методист
Фукалова А.Д.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	6
2.2.	Объем программы.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	24
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки в воду».....	26
4.	Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	32
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	40
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	41
5.2.	Кадровые условия реализации программы.....	43
5.3.	Информационно-методические условия реализации программы.....	43

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» – этап начальная подготовка (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1019 (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1019 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – ФССП);

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

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»).

Настоящая Программа была самостоятельно разработана государственным автономным нетиповым образовательным учреждением Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – ГАНОУ СО «ДВВС») с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» – этап начальная подготовка (далее – Программа) является нормативным документом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – ГАНОУ СО «ДВВС») и предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов, связанных с процессом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» в ГАНОУ СО «ДВВС».

Целью реализации Программы является: достижение обучающимися планируемых результатов знаний, умений, навыков в избранном виде спорта «прыжки в воду», с учетом личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач: обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки в воду»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки в воду»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Выполнение указанных задач находится в прямой зависимости от следующих составляющих: оптимальный уровень исходных данных спортсменов, уровень квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава, наличие современной материально-технической базы; качество организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов; использование новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Основная функция Программы заключается в систематизации направлений, условий, средств и методов, являющихся передовыми в современной спортивной подготовке на этапе начальной подготовки.

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

- определение программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки, как основополагающего подхода;
- подготовка каждого обучающегося с индивидуализацией деятельности;
- включение в спортивную подготовку, как единой системы: работу над общей и специальной подготовкой;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами (формы подготовки).

Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «прыжки в воду» на этапе начальной, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом, и создавая систематичность подготовки. Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения предполагают:

- наличие стойкой заинтересованности к спортивной деятельности;
- создание широкого арсенала двигательных умений и навыков, способного гармонизировать развиваемые физические качества;
- поднятие общей, специальной физической подготовки до максимального для спортсмена уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Прыжки в воду – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в прыжках в воду проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Соревнования по прыжкам в воду включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. На Олимпийских играх разыгрываются 8 комплектов медалей, на чемпионатах мира и Европы – 12 комплектов медалей.

Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определены содержание норм, требований и условий их выполнения, а также установлен порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных разрядов и спортивных званий до уровня «Мастер спорта России международного класса» по виду спорта «прыжки в воду».

Прыжки в воду – один из видов водного спорта, является сложнокоординационным видом, где основные технические элементы спортсмен выполняет в фазе полета, до контакта с водной поверхностью, что предполагает формирование высокого уровня тонких координационных способностей, развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести), взрывной силы, а также подвижности в суставах. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1 м до 10 м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела.

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с жесткой, неподвижной опоры – вышки, устанавливаемой на высоте 5; 7,5; 10 метров, с упругой опоры – трамплина высотой 1, 3 метра над поверхностью воды и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена по следующим группам:

1. Стойки (передняя, задняя либо на руках).
2. Наличие или отсутствие разбега перед прыжком.
3. Положение тела (согнувшись, прогнувшись, в группировке).
4. Винты и обороты.

Комбинация разнообразных элементов позволяет исполнить шестьдесят отличающихся друг от друга прыжков с трамплина и девяносто с вышки. Каждому из прыжков присвоен определенный коэффициент сложности.

Соревнования по прыжкам в воду оценивает судейская профессиональная комиссия. Выставленная оценка включает ряд критериев, среди которых качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе и чистота входа в воду. В олимпийском виде спорта «прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина 3 м и вышки 10 м), где оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками. Крупные состязания по водным видам спорта обычно проходят в три этапа. Это квалификация, полуфинал и финал.

Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития психических и физических качеств, координации движений и тонкости мышечных ощущений, основы которой закладываются на этапе начальной подготовки. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации. Спортивная подготовка прыгунов в воду включает два этапа – наземную и водную, так как прыжки в воду требуют от спортсмена выполнения сложных элементов в воздухе с последующим погружением в воду. Наземная подготовка является одной из главных составляющих современной системы подготовки прыгунов в воду и приобретает характер отдельного направления специальной (вспомогательной) технической, а также физической подготовки спортсменов. Использование средств гимнастики в ней составляют ее техническую основу, так как гимнастика дает определенные технические навыки, вырабатывает силу, гибкость,

выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Прыжки с вышки более энергоемкие и эмоциональные, в то время как прыжки с трамплина требуют от спортсмена тонкой координации для согласования своих движений с колебаниями упругой опоры, что создает дополнительные трудности.

Система спортивной подготовки в прыжках в воду должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой прыжков, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA) – организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Прыжки в воду	039	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
трамплин 1 м	039	001	1	8	1	1	Я
трамплин 1 м – синхронные прыжки	039	002	1	8	1	1	Н
трамплин 3 м	039	003	1	6	1	1	Я
трамплин 3 м – синхронные прыжки	039	004	1	6	1	1	Я
трамплин 3 м – синхронные прыжки – смешанные	039	011	1	8	1	1	Л
вышка – выбор (5 м; 7,5 м; 10 м)	039	005	1	8	1	1	Н
вышка – выбор (5 м; 7,5 м; 10 м) – синхронные прыжки	039	007	1	8	1	1	Я
вышка 10 м	039	006	1	6	1	1	Я
вышка 10 м – синхронные прыжки	039	008	1	6	1	1	Я
вышка 10 м – синхронные прыжки – смешанные	039	012	1	8	1	1	Л
парные прыжки	039	010	1	8	1	1	Л
прыжки в открытый водоем	039	009	1	8	1	1	Л

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки в ГАНОУ СО «ДВВС» по виду спорта «прыжки в воду»

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления установленные ФССП. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, срок реализации этапа начальной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы начальной подготовки (НП)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Минимальная наполняемость на этапе начальной подготовки (чел.)
		Минимальный возраст для зачисления (количество лет)	Предельный возраст для зачисления (количество лет)	
НП - 1	1	7	9	12
НП - 2	1	7	9	12
НП - 3	1	7	9	12

По итогам первого и второго года обучения проводится промежуточная аттестация обучающегося, по итогам третьего года обучения – итоговая аттестация, заключающая в себе сдачу комплексов контрольных упражнений (тестов).

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», ГАНОУ СО «ДВВС» имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки (НП), не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения, имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (НП)	
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2,3)
Количество часов в неделю	4,5–6	6–8
Общее количество часов в год	234–312	312–416

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

В таблице 3 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС», установленный в рамках диапазона, указанного в ФССП.

Объем дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС»

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (НП)	
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2,3)
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, спортивные соревнования.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГАНОУ СО «ДВВС».

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс в ГАНОУ СО «ДВВС» ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает – двух часов.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАНОУ СО «ДВВС».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В ГАНОУ СО «ДВВС» для реализации Программы применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

Вид учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Результат
Групповой	Выполняется коллективом спортсменов согласно плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность
Индивидуальный	Выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированный	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободный	Выполняется без строгого плана	Раскрепощение, инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанный	Комбинация двух предыдущих видов (свободного и запрограммированного)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод, когда всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод, когда обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий, когда обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек);

- круговой метод, который применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности обучающихся и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий, когда обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод, когда обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся ГАНОУ СО «ДВВС» в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для формирования учебно-тренировочных групп ГАНОУ СО «ДВВС». УТМ являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки и имеют следующие организационные формы проведения:

- учебно-тренировочные сборы (далее – УТС), целями которых являются: повышение уровня физической подготовленности обучающихся; совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов;

- участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

- участие в соревнованиях подготовительного и учебно-тренировочного характера, основными целями проведения которых являются: адаптация обучающихся к условиям соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. УТМ в каникулярный период могут достигать до 21 суток подряд и не более двух УТМ в год.

2. Участниками УТМ являются лица, зачисленные в ГАНОУ СО «ДВВС», тренеры-преподаватели, а также иные специалисты (медицинский работник, инструктор по спорту, инструктор-методист, аналитик и другие.), привлекаемые в целях эффективного сопровождения УТМ.

3. Участниками УТМ являются лица, имеющие медицинский допуск.

УТМ являются частью Программы и включаются в план физкультурных и спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» и план работы тренера-преподавателя на текущий спортивный сезон (на каждую учебно-тренировочную группу), с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», представлены в приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе начальной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—
2.2.	Восстановительные мероприятия	—
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—
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	—

Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно Положению (регламенту) соревнований.

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсмена объем соревнований должен увеличиваться особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время в ГАНОУ СО «ДВВС» выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, 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, при этом необходимо отметить, что контрольные соревнования целесообразно проводить в подготовительном периоде;

- отборочные соревнования, по итогам которых формируются команды, отбираются участники основных (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;

- основные соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на спортивных соревнованиях определенного уровня.

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

- динамику спортивных результатов;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;

- уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.

При планировании участия обучающихся в соревнованиях, тренерско-преподавательскому составу ГАНОУ СО «ДВВС» необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между ними.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы.

Участие обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС», предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации и пола участника положению (регламенту) спортивных соревнований;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в таблице 6.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в ГАНУ СО «ДВВС» основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «прыжки в воду» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 6 объема.

Обучающиеся на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» ГАНУ СО «ДВВС» могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих статус субъекта Российской Федерации, районных и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2,3)
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане официальных физкультурно-спортивных мероприятий на текущий спортивный сезон ГАНУ СО «ДВВС» (далее – ЕКП ГАНУ СО «ДВВС»).

Дистанционное обучение

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в ГАНУ СО «ДВВС» предусмотрена форма учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренерско-преподавательского состава на расстоянии, без непосредственного контакта, с помощью специфичных средств интернет-технологий или других средств, предусматривающих интерактивность.

Дистанционное обучение может быть синхронным, где обучающийся и тренер-преподаватель взаимодействуют между собой в одно и то же время. Но также существует и асинхронная форма обучения, при которой обучающиеся лица изучают задания и выполняют его в любое удобное время с предоставлением фото/видео отчета тренеру-преподавателю. Такой подход отличается большей эластичностью, а взаимодействие осуществляется с помощью Интернет-ресурсов и отсылкой материалов лично преподавателю через электронную почту.

Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, технической подготовкам, антропометрические данные, тестирование теоретических знаний.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими периодами:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), позволяющее спланировать и медико-восстановительные и другие мероприятия.

К обязательным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса при продолжительности 52 недели в год.

В ФССП представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5):

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2,3)
1.	Общая физическая подготовка (%)	35–41	30–33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25–30	25–30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	1–3
4.	Техническая подготовка (%)	25–28	30–35
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3–5	2–8
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1–3	1–3

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается директором ГАНУ СО «ДВВС» ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их, как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящих свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ГАНУ СО «ДВВС» самостоятельно, указанные УТМ входят в годовой объем учебной нагрузки.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую

подготовку, участием в спортивных соревнованиях.

Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя, как работу на суше (в тренировочном зале «сухих прыжков»), так и на воде. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинских и медико-биологических мероприятий. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с ЕКП ГАНОУ СО «ДВВС» по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки утверждается учебный план и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается на календарный план с 1 января по 31 декабря.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в ГАНОУ СО «ДВВС»

Таблица 8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		До года (НП – 1)		Свыше года (НП – 2,3)			
		Недельная нагрузка в часах (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)					
		4,5–6		6–8			
		Общее количество часов в год (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)					
		234–312		312–416			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)					
		2		2			
		%		часы		%	
1.	Общая физическая подготовка	38	120	31	129		
2.	Специальная физическая подготовка	28	87	28	116		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	8		
4.	Техническая подготовка	28	87	33	137		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	12	4	17		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	2	6	2	9		
Общее количество часов в год (52 недели)		100	312	100	416		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы ГАНОУ СО «ДВВС» составляется отделом учебно-методической работы, совместно с учебно-спортивным отделом и утверждается директором учреждения перед началом спортивного сезона.

В процессе составления календарного плана учитываются следующие направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение);
- нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуально-познавательное.

Воспитательная работа с обучающимися предполагает их приобщение к традициям и культурным ценностям страны, истории и достижениям российского спорта. Кроме того, формирование твердых моральных убеждений, воспитание трудолюбия, дисциплинированности. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

Примерный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	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, иные мероприятия, определяемые ГАНОУ СО «ДВВС»	В течение года
1.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе ГАНОУ СО «ДВВС»	В течение года
2.	Спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение)		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация, проведение, участие в: – днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения		
3.1.	Образовательные мероприятия, правовое просвещение и организация досуга, направленную на социальную адаптацию	Проведение объектовых тренировок (эвакуации), инструктажи, семинары-практикумы, видеолектории, интерактивы, дни профилактики	В течение года
3.2.	Работа с родителями (семьей)	Беседы, проведение родительских собраний, открытые мероприятия, совместные мероприятия с детьми, участие в акциях, челленджах	В течение года
4.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству		
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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Интеллектуально-познавательное		
	Организация и проведения мероприятий познавательного характера	Игры, беседы, лекции. Участие в экскурсиях, занятия с использованием наглядного и интерактивного материалов, творческие конкурсы и диспуты	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
6.	Другое направление работы, определяемое ГАНОУ СО «ДВВС»		

Планирование воспитательной работы в ГАНОУ СО «ДВВС» осуществляется в двух основных формах: ежегодный годовой план профилактической и воспитательной работы и план работы тренера-преподавателя с группой. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ «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 применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

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 проведение родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний спортсменов и персонала спортсменов.

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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование

или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на официальном сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» в рамках реализуемой программы спортивной подготовки, и согласовывается с ответственными специалистами за антидопинговое обеспечение в Свердловской области ежегодно до 1 декабря.

Ссылка на расширенный документ, содержащий определения терминов, примеры программ и презентации: <http://rusada.ru/education/for-children/>.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся на этапе начальной подготовки (НП)

Таблица 10

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Свердловской области
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
				самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области, РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

Для оптимизации, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях с последующим достижением более высоких спортивных результатов, проводятся медико-биологические мероприятия, включающие в себя медико-биологическое сопровождение спортсменов, медицинское обеспечение, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацию спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 11.

**Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Таблица 11

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
1.	Медицинские мероприятия			
1.1.	- оценка состояния здоровья	- периодические медосмотры; - углубленное медобследование; - дополнительные медосмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	- анкетирование, опрос, беседы; - тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров)	- 2 раза в год, по необходимости устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом
1.2.	- оценка функционального состояния организма	- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	- дневник самоконтроля спортсмена	
1.3.	- оценка физической работоспособности	- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	- осмотр мест занятий, одежды, обуви	
2.	Педагогические восстановительные мероприятия			
2.1.	- обеспечение нарастания тренированности	- планирование; - сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха	- рациональное планирование тренировочного процесса-сочетание объемов и интенсивности нагрузок, микро-, мезо-, макроциклы; - правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в режиме восстановления	- устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
2.2.	- обеспечение повышения работоспособности	- подбор специальных упражнений	- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; - использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
3.	Медико-биологические мероприятия			
3.1.	- восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки	- возмещение энергозатрат; - возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса	- рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.); - витаминизация, в том числе прием микроэлементов	- устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
3.2.	- повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды	- иммуностимуляция; - защита организма от стресса; - экстренное восстановление	- использование фармакологических средств, адаптогенов; - разные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	
4.	Психологические восстановительные мероприятия			
4.1.	- снижение уровня нервно-психологического напряжения	- аутогенная тренировка; - психопрофилактика	- внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; - специальные отвлекающие факторы, как музыка, ароматерапия;	- устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
4.2.	- уменьшение психического утомления	- психомышечная тренировка; - психорегулирующая тренировка	- исключение отрицательных эмоций; - индивидуальный и коллективный отдых на природе; - смена обстановки	

В ГАНУ СО «ДВВС» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, как обязательное условие реализации Программы, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Комплексный контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические

наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленное медицинское обследование.
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. В спортивной подготовке важно значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО) спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о его физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности.

Комплексный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, с привлечением специалистов разных профессий. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По полученным показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование. Является основной формой. Используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление и т.п.;

– текущее обследование. Проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

– в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки

эффективности применяемой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению, повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения учебно-тренировочных занятий, в соответствии с требованиями (температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием);
- выявление соответствия учебно-тренировочного занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения учебно-тренировочного занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы спортсменов;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятия;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план учебно-тренировочных занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировочных занятий. Врачебное заключение обсуждается с тренером-

преподавателем и спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена. На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют учебно-тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировочных занятий, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 26.09.2023) «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».

3. Система контроля

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки обучающегося (прыгуна) является функция «контроля». В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между тренером-преподавателем и обучающимся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической, теоретической и психологической), их работоспособности и возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления спортсменов.

Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно периоду этапа, обучающемуся, проходящему спортивную подготовку на этапе начальной подготовки (НП), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (таблица 12)

Таблица 12

№ п/п	Требования	Виды деятельности	Результат
Теоретическая часть			
1	Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом	Проведение инструктажей по технике безопасности, правилам поведения в Учреждении и пр.	Отметка об ознакомлении в журнале

№ п/п	Требования	Виды деятельности	Результат
2	Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки в воду»	Проведение теоретических занятий, тестирований	Зачет/незачет при текущем контроле
3	Получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА», участие в викторинах и т.д.	Получение сертификата РАА «РУСАДА»
Практическая часть			
1	Повысить уровень физической подготовленности	Выполнение требований Программы при сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов	Получение проходного балла, соответствующего периоду этапа начальной подготовки (для перевода на следующий год обучения)
2	Овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»	при текущем контроле, промежуточной аттестации и итоговой аттестации	
3	Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки		

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, текущим контролем, итоговой аттестацией обучающихся, которые проводятся в форме тестирований.

Под тестированием понимается комплекс контрольных упражнений, а также перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Результатом тестирования теоретической части Программы является получение зачета (незачета) при текущем контроле, а числовое значение (баллы) - при тестировании практической части Программы.

Применение тестирования в ГАНОУ СО «ДВВС» указано в таблице 13.

Таблица 13

Виды тестирования	Сроки проведения	Цель проведения	Итог проведения
Вступительное	В период приемной кампании	зачисление вновь поступающих на этап (период этапа) спортивной подготовки, а также для «дозачисления» в случае наличия вакантных мест при комплектовании учебно-тренировочных групп	Зачисление в учебно-тренировочную группу
Текущий контроль	Летний период	Контроль и анализ уровня освоения Программы	Контрольная проверка освоения Программы
Промежуточная аттестация	По окончании спортивного сезона	Перевод с одного периода этапа на другой (следующий год обучения)	Перевод на следующий период этапа (год обучения) НП или отчисление.
Итоговая аттестация	По окончании Программы	Контроль полного объема и уровня освоения Программы	Документ об успешном освоении Программы

Тестирование включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний (наличие зачета при текущем контроле - для перевода в группу второго и третьего года обучения (НП – 2, 3);
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования (при необходимости).

Тестирование в ГАНОУ СО «ДВВС» проводится согласно перечню комплексных показателей, представленных в таблицах 14-16 (п. 3.3) настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП.

Тестирование осуществляется согласно методике проведения и выполнения тестов комплексных показателей (таблица 17). Тесты комплексных показателей разработаны с учетом продолжительности прохождения этапа спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на все периоды этапа спортивной подготовки; соответствуют целям и задачам Программы, выявляют уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения Программы, уровень развития физических способностей, теоретические знания (для групп НП – 2, 3).

Система начисления баллов определена условиями зачисления и перевода на периоды этапа спортивной подготовки Учреждения.

Если на одном из периоде этапа спортивной подготовки результаты прохождения тестирования не соответствуют требованиям Программы, перевод на следующий период этапа **не допускается**, обучающийся может быть отчислен или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «прыжки в воду»

Сроки проведения приёма вступительных контрольных и сдачи контрольно-переводных нормативов определяются приказом директора ГАНОУ СО «ДВВС». Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из ГАНОУ СО «ДВВС» (на основании решения педагогического совета).

Для приёма/сдачи контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов необходимо отсутствие у лиц, желающих проходить спортивную подготовку (далее – поступающие/обучающиеся) медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления/перевода поступающих/обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется периодом этапа спортивной подготовки. Зачисление в ГАНОУ СО «ДВВС» осуществляется на основании общего рейтинга набранных баллов кандидатом (сумма баллов по ОФП и СФП). При равенстве баллов у поступающих, преимущество отдается лицам, показавшим лучшие результаты при выполнении нормативов, отнесенных к специальной физической подготовке (СФП).

Для приёма контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов у поступающих/обучающихся, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной/аттестационной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими/обучающимися контрольных упражнений.

Учреждение вправе внести изменения в нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), включив их в Программу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления* – 7 лет.

Проходной балл для зачисления* – не менее 8 баллов.

Таблица 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	7,0 и более	7,2 и более
		1	6,9	7,1
		2	6,8	7,0
		3	6,7 и менее	6,9 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	6 и менее	3 и менее
		1	7	4
		2	8	5
		3	9 и более	6 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	0 и менее	+ 2 и менее
		1	+ 1	+ 3
		2	+ 2	+ 4
		3	+ 3 и более	+ 5 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	109 и менее	104 и менее
		1	110	105
		2	111-116	106-111
		3	117 и более	112 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Равновесие	Стойка на носках. Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
2.3. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения (НП–2)
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Проходной балл для зачисления* – не менее 10 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 1).

Таблица 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,8 и более	6,9 и более
		1	6,7	6,8
		2	6,6	6,7
		3	6,5 и менее	6,6 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	9 и менее	5 и менее
		1	10	6
		2	11-12	7-8
		3	13 и более	9 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 2 и менее	+ 4 и менее
		1	+3	+ 5
		2	+ 4	+ 6
		3	+ 5 и более	+ 7 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	119 и менее	114 и менее
		1	120	115
		2	121-126	116-121
		3	127 и более	122 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2.3. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3. Участие в соревновании*	не менее 1 соревнования			

*обязательные требования для зачисления/перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП–3)
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 7 лет.

Проходной балл для зачисления* – не менее 12 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 3)).

Таблица 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,7 и более	6,8 и более
		1	6,6	6,7
		2	6,5	6,6
		3	6,4 и менее	6,5 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	16 и менее	10 и менее
		1	17	11
		2	18	12
		3	19 и более	13 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 6 и менее	+ 8 и менее
		1	+ 7	+ 9
		2	+ 8	+ 10
		3	+ 9 и более	+ 11 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	139 и менее	134 и менее
		1	140	135
		2	141-146	136-141
		3	147 и более	142 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	6 и менее	4 и менее
		1	7	5
		2	8	6
		3	9 и более	7 и более
2.3. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см. за 20 сек., количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
3.Участие в соревновании*		не менее 3 соревнований		

*обязательные требования для зачисления/перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки

Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

Таблица 17

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	проведения тестовых испытаний (нормативов)
1	Бег на 30 м	Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта без подпрыгиваний. Измеряется в секундах
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) одновременное разгибание рук
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно
5	Равновесие	Стойка на носках выполняется из ИП: основная стойка, руки подняты вверх. Необходимо поднять пятки как можно выше, напрягая икры и задержаться в верхней точке, стараясь сохранить баланс и прямое положение тела. Подняться на носки. Удержание положения стойка на носках измеряется в секундах
6	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема прямых ног, удерживая их прямо, до тех пор, пока они не

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	проведения тестовых испытаний (нормативов)
		окажутся параллельны полу (или выше, если позволяет уровень подготовки не менее 90°) и опускание ног в ИП. Тело должно образовать прямую линию от плеч до ног, как будто вы чертите букву «Г», где нижняя линия – это ноги. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
7	Силовая выносливость	Удержание положения «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения измеряется в секундах
8	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см	Запрыгивание на тумбу выполняется из ИП: широкая стойка. Запрыгивание считается правильно выполненным, когда стопы полностью касаются возвышенности, запрыгивать и спрыгивать можно только одновременно двумя ногами, постановка ног на уровне плеч и по окончании прыжка показать вертикальную линию тела. Подсчитывается количество повторений (количество раз) за 20 сек.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки, в том числе и на этапе начальной подготовки:

1. Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

2. Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

3. Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

4. Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП):

– ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.;

– СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП (соревновательные, специальные подготовительные упражнения).

5. Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки

разработаны для каждого периода этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений на спортивных соревнованиях зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины, организованности, правильной осанки, красоте и выразительности движений, развитию физических качеств и т.д.

В основной части учебно-тренировочного занятия решаются как задачи обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств и приобретение жизненно необходимых навыков.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышение эмоционального состояния спортсменов, что в значительной степени определяет интерес к занятиям данным видом спорта.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед конкретным этапом подготовки.

Этап начальной подготовки (НП – 1, 2, 3)

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется, как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки (соскокам, спадом из передней и задней стоек).

В группах начальной подготовки до одного года обучения большее количество часов отводится занятиям на «сухом» трамплине и имитационным упражнениям, контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале учебного года, а СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специально-физической подготовки.

Для подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки. В переходный период (6 недель – июль, август), при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и воде, простейших прыжков в воду.

Основными навыками, которыми должны овладеть обучающиеся на этом этапе обучения, является:

- приобретение навыков плавания, погружения в воду ногами и вниз головой, освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3 м;
- приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как положений «группировки» и «согнувшись», всевозможные перекаты, кувырки вперед и назад, мосты, стойки на лопатках и на голове, перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения;
- приобретение навыков выполнения прыжков на батуте, таких как подскоки в положении «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке», приходы на сетку «в сед», на колени, на живот, на спину, простейших комбинаций.

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

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основными методами практического разучивания являются метод расчленено-конструктивного и метод целостного упражнения, а основными методами проведения – групповой и игровой.

Так как, основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка спортсменов, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде.

Структура учебно-тренировочного занятия зависит от его основной задачи. Отдельные тренировочные задачи могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях в учебно-тренировочном занятии можно использовать различные средства подготовки, включая легкую атлетику, лыжи, плавание и т.п. Такие занятия, как правило планируются в подготовительном и переходном периодах.

Часто, параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно (СФП и ТП). В таких случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной. Занятие может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТП). Проведение комплексных занятий наиболее предпочтительно. При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий на суше и на воде продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяет объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Для обучающихся групп начальной подготовки 2-3 года структура годового цикла подготовки практически не изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных

объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более широко используются основные вспомогательные средства подготовки (акробатика, батут и «сухой» трамплин), в тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле.

Примерный перечень практических заданий НП – 1, 2, 3

Средствами наземной подготовки на данном этапе служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- хореографические упражнения;
- упражнения на батуте;
- прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном, на горку матов.

На воде обучающиеся изучают: соскоки из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотом 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 обучения применяется фронтальный метод организации группы при выполнении соскоков и спадов с бортика бассейна. Это позволяет увеличить частоту выполнения и количество прыжков, не допуская переохлаждения обучающихся.

Соскоки из передней стойки выполняются 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 исходного положения руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки выполняются в положении прогнувшись:

- без движения руками из исходного положения 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.

Соскоки из задней стойки выполняются в положении группировки или согнувшись:

- без движения руками из исходного положения руки внизу или вверх;
- с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

При подготовке к занятиям тренер-преподаватель 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-преподаватель;
- 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: 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. 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°. Такое положение тела предотвратит возможность получения травм позвоночника при входе в воду.

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

При обучении спадом назад (для освоения погружения вниз головой из задней стойки) 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, а также, используя горку, скольжение на спине вниз 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 годах обучения, особенно важно создать у обучающихся 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 – 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°.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются: всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка; дальнейшее развитие координации движений; воспитание смелости, решительности, организованности и трудолюбия. Наибольшие объемы работы выполняются в специализированном зале.

Основными средствами наземной подготовки являются: акробатика, гимнастика, батут, «сухой» трамплин, хореография.

Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждой тренировке. Такие упражнения, как стойка на лопатках и голове, мосты перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым нужно овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения как простых, так и сложных прыжков. На данном этапе акробатика включает следующие упражнения: кувырки вперед и назад, в длину, высокий кувырок, кувырок вперед и назад, ноги врозь и согнувшись, кувырки в различных соединениях, перекаты, стойки – на лопатках, на голове и руках (со страховкой), мост, переворот боком и другие перевороты.

Рекомендуется выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В учебно-тренировочном процессе на батуте, на этапе начальной подготовки особое внимание следует уделять разучиванию всевозможных падений (на живот, на спину, в сед и т.д.). Это позволит избежать в дальнейшем травм, в случае неудачного исполнения вновь изучаемых элементов. Далее необходимо изучать простейшие комбинации и связки элементов, в которые включаются элементы винтового вращения, а также подскоки с поворотом на 180, 360 градусов в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180, 360 градусов, повороты с живота на спину и со спины на живот. Это развивает специальную выносливость, способствует развитию пространственно-временных параметров движений. Падение на живот, на спину – являются подводящими упражнениями для изучения полуоборотов вперед и назад. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования работы рук и ног при отталкивании, создании вращения тела вперед и назад, а также совершенствования положения тела в положении группировки и согнувшись в полете.

Гимнастические упражнения используются с целью развития специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются соответственно уровню подготовленности обучающихся.

Упражнения на «сухом трамплине» для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того, «сухой» трамплин, установленный перед горкой поролоновых матов, служит прекрасным средством отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов – на горку матов, обучающиеся без труда выполняют их на воде с однометрового трамплина, а после их освоения на снаряде можно переходить на трамплин 3 метра. При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их не устойчиво, поэтому хорошо выполненные прыжки чередуются с неудачно выполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотреблять многократными повторениями.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

– ходьба и бег (ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30 м);

– общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах, прыжки).

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, то же, но в упоре лежа сзади, сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища, из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук, в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх, из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног, постепенно увеличивающиеся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой):

– перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись;
– кувырки вперед и назад в группировке, вперед с шага;
– мост из положения лежа на спине;
– полу-шпагат;
– стойка на лопатках;
– прыжки в длину и высоту с места, с разбега, через простые препятствия, через скакалку и др.

Подвижные и спортивные игры:

– эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний;

– игры «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»;

– игры в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Специфика организации тренировочного процесса

Система спортивной подготовки прыгунов в воду определяется направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения определяются следующей последовательностью: цель – средство – результат, включая сам процесс деятельности.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных прыгунов в воду, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности.

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а прыжки в воду являются уникальной моделью сверх напряжённой деятельности,

содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств спортсмена.

2. Принцип динамичности отражается в непрерывности, изменчивости и вариативности. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы прыгунов в воду. Участвуя в 8-10-12 соревнованиях в годичном цикле тренировок, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробование новых прыжков, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки. Вариативность соревновательной деятельности прыгунов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей, когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психо-функционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации – максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психо-функциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки прыгунов в воду должна основываться на использовании тех прыжков, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, особенностями многолетней тренировки. Сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Спортсмен может уметь выполнять более сложные прыжки произвольной программы, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие прыжки, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных действий. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для прыгунов в воду высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмов подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности прыгунов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности, соревновательных

действий и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого знаниями теории, методики спортивной тренировки и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Целенаправленный учебно-тренировочный процесс подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности к соревновательной деятельности, направленности мотивации на результативную деятельность, потребности в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности спортсмена.

Тренер-преподаватель, выстраивая учебно-тренировочный процесс, должен опираться на следующее:

- выполнению соревновательных прыжков предшествует освоение более простых прыжков с умением их чистого, качественного исполнения и техничным входом в воду, после чего следует усложнение программы;

- необходимо учитывать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У детей и юношей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с товарищами и подругами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Начинаящий спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. В силу этого учебно-тренировочные занятия спортсменов начальных этапов обучения не должны быть уменьшенными копиями учебно-тренировочных занятий спортсменов более высоких этапов обучения и не носить характер «натаскивания» на результат.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление обязательной произвольной программы соревнований, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых прыжков, способствующее надежности соревновательных действий;

- формирование активной, творческой личности спортсмена, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера-преподавателя и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку прыгунов в воду как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием отдельных сторон подготовленности и целостным учебно-тренировочным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировочной и соревновательной деятельности, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат. Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи. Основные принципы и анализ системы подготовки спортсменов в прыжках в воду определяют свойства системы: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки

Таблица 18

Темы по теоретической подготовке	Содержание
История вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем, на занятиях физической культуры и спорт
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Оборудование и спорт. инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Особенности осуществления спортивной подготовки

Осуществление спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» основано на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учётом 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 при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных

мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приёма, утверждёнными директором ГАНОУ СО «ДВВС».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин определяются педагогическим советом ГАНОУ СО «ДВВС».

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».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. 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):

- наличие бассейна со специализированными трамплинами для прыжков в воду;
- наличие вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м; 10 м);
- наличие тренировочного спортивного зала и тренажерного зала,
- наличие 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» (зарегистрированным Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП) а также иным спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП) а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП**

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект на организацию	2
2.	Дорожка акробатическая	штук на организацию	1
3.	Доска трамплинная	штук на организацию	6
4.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук на организацию	3
5.	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук на организацию	3
6.	Канат для лазания	штук на организацию	2
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект на организацию	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект на организацию	5
9.	Мат гимнастический	штук на организацию	20
10.	Мостик гимнастический	штук на организацию	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект на организацию	1
12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ² на организацию	60
13.	Пружина для батута	комплект на батут	1
14.	Сетка батутная	штук на батут	1
15.	Скамья гимнастическая	штук на тренировочный спортивный зал	2
16.	Станина для трамплинной доски	штук на организацию	6
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук на организацию	3
18.	Стенка гимнастическая	штук на организацию	8
19.	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект на организацию	2
20.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект на организацию	4
21.	Яма поролоновая	комплект на организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе обучения, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, в том числе тренера-преподавателя по ОФП, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95н (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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным 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).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

1. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: СС и ВСМ. Е.А. Распопова – «Советский спорт», 2003–50 с.

2. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Л.З. Гороховский, Е.А. Распопова. – Методическое письмо, 1981 – 25 с.
3. Основы тренировки прыгунов в воду. К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1969 – 206 с.
4. Прыжки в воду. Учебное пособие для тренеров и спортсменов старших разрядов. Буров Г.А., Яроцкий А.И. – М.: ФиС, 1993.
5. Врачебный контроль за спортсменами. Куколевский Г.М. – М.: физкультура и спорт, 1995 – 335 с.
6. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений /Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 320 с.
7. Книга тренера. Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 44 с.
8. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. – ФиС.2001 – 215 с.
9. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация. М. 1979 – 25 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М. – Академия Проект, 2001 – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983–176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев. Олимпийская литература, 2005–157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. – М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2012 – 863 с.

24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ) – 229 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021 – 63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022 – 81 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
8. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
9. <https://russiadive.ru/> – Официальный интернет-сайт Российской Федерации прыжков в воду