



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 55060A1EAF9D67E0F188389257635C4
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ДВОРЕЦ ВОДНЫХ ВИДОВ
СПОРТА" СО СТРУКТУРНЫМ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕМ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.В. ПОПОВА"
Действителен с 07.11.2025 по 31.01.2027

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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Срок реализации программы: не ограничено

Разработчики:
заместитель директора
по спортивной подготовке
Кислицына Т.В.,
старший тренер-преподаватель
Макаренко М.Е.,
тренер-преподаватель
Лобанова Л.И.,
тренер-преподаватель
Мишарина А.А.,
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»	6
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 инструкторской и судейской практики.....	20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
3. Система контроля	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	25
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	26
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».....	28
4. Рабочая программа по виду спорта «прыжки в воду»	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	36
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	39
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	40
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	40
5.2. Кадровые условия реализации программы.....	42
5.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	43

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (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 22.11.2022 № 1054 (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 21.12.2022 № 1316 «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 спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- 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 по виду спорта «прыжки в воду» была самостоятельно разработана государственным автономным нетиповым образовательным учреждением Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

1. Общие положения

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 в ГАНОУ СО «ДВВС».

Целями реализации Программы являются: достижение обучающимися (прыгуны в воду, спортсмены) планируемых результатов знаний, умений, навыков в избранном виде спорта «прыжки в воду», с учетом личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей обучающихся, индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья, а также организация учебно-тренировочного процесса обучающихся для достижения ими спортивных результатов на основе соблюдения принципов спортивной тренировки и педагогических принципов в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки для включения их в состав спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач: обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, эффективная форма организации занятий, взаимодействие всех участников образовательных отношений, выявление и развитие способностей обучающихся, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, 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 и имеющих влияние на специфику развития, выведение ее на адекватную потенциалу готовность включения в учебный и соревновательный процесс, с учетом этапа спортивной 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 аспектом индивидуализации 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).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «прыжки в воду» на различных этапах многолетней подготовки, обозначает соотношение конкретного этапа с условиями и направлениями спортивной подготовки, 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 на учебно-тренировочном этапе (УТ) предполагают следующее:

- наличие стойкой спортивной мотивации заниматься видом спорта «прыжки в воду»;

- доведение до более высоких показателей такие виды подготовки, как физическая (общая и специальная), а также техническая и тактическая, теоретическая и психологическая;
- формирование физического качества в соответствии с возрастными особенностями, задействование всех физических качеств, как потенциала результативности;
- исключение нарушений в режиме тренировок и отведенных на отдых периодов, обеспечение режимного восстановления, овладение самоконтролем и соответствующими навыками.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Прыжки в воду – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования по виду спорта «прыжки 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 полетной 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						
	039	000	1	6	1	1	Я
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. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) в ГАНОУ СО «ДВВС»

В таблице 1 представлены срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, установленные ФССП.

Таблица 1

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость группы на этапе ССМ (чел.)	
	Минимальный возраст для зачисления (количество лет)	Предельный возраст для зачисления (количество лет)	Минимальная наполняемость (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)
не ограничивается	11	не ограничивается	4	8*

*максимальная наполняемость учебно-тренировочной группы определяется учреждением в соответствие с государственным заданием на календарный год.

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», ГАНУ 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 ССМ с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса на указанном этапе рассчитывается для каждого года обучения, имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В ФССП (приложение № 2) представлен рекомендуемый объем спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки:

Таблица 2

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3) согласно ФССП	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3) в ГАНУ СО «ДВВС»
Количество часов в неделю	20 - 24	24
Общее количество часов в год	1040 - 1248	1248

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в ГАНОУ СО «ДВВС» ведется 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;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), устанавливается в астрономических часах и не превышает четырёх 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, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАНОУ СО «ДВВС».

На этапе ССМ в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Таблица 3

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной)	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 подготовке, организации и проведении спортивных и физкультурных мероприятий районного уровня, участие в мастер-классах; получение опыта судейской практики.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. Общая продолжительность УТМ в учебном году на этапе ССМ не может превышать 165 дней.

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 (в том числе кандидаты для зачисления на вакантные места в ГАНОУ СО «ДВВС» для прохождения спортивной подготовки).

УТМ являются частью Программы и включаются в учебно-тренировочный план физкультурно-спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС» и план учебно-тренировочной группы на текущий спортивный сезон 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 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе ССМ (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	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

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 5.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в ГАНОУ СО «ДВВС» основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «прыжки в воду» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 5 объема

Спортсмены ГАНОУ СО «ДВВС» могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- международные соревнования и физкультурные мероприятия;
- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований
	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)
Контрольные	1
Отборочные	2
Основные	4

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане ГАНОУ СО «ДВВС» на текущий спортивный сезон.

Дистанционное обучение

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в ГАНОУ 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.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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 инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

В ФССП (приложение № 5) представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица 6):

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ –1, 2, 3)
1.	Общая физическая подготовка (%)	15 – 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25 – 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5 – 10
4.	Техническая подготовка (%)	40 – 45
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 – 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2 – 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 – 6

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 видах 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, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ГАНОУ СО «ДВВС» самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия 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, инструкторской и судейской практике. 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 Программе 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 с 1 января по 31 декабря.

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

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)	
		Недельная нагрузка в часах (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)	Общее количество часов в год (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)
		20 – 24	1040 – 1248
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (согласно ФССП по виду спорта «прыжки в воду»)	
		4	
		%	часы
1.	Общая физическая подготовка	15	187
2.	Специальная физическая подготовка	27	337
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	87
4.	Техническая подготовка	43	537
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	25
6.	Инструкторская и судейская практика	2	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	4	50
Общее количество часов в год (52 недели)		100	1248

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 8

№ 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 здоровья и спорта, спортивных фестивалей	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		(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	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		и интерактивного материалов, творческие конкурсы и диспуты	
6.	Профориентационная деятельность		
6.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
6.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течение года
7.	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 ГАНУ 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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся, 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 спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 10

Вид	Описание
1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования технического действия
2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов

2.8. 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
Медицинские мероприятия				
1.	– оценка состояния здоровья; – оценка функционального состояния организма; – оценка физической работоспособности	– периодические медицинские осмотры; – углубленное медицинское обследование; – дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;	– анкетирование, опрос, беседы; – тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров); – дневник самоконтроля спортсмена;	- 2 раза в год по необходимости, устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
		<ul style="list-style-type: none"> – врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки; – санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви 	<ul style="list-style-type: none"> – осмотр мест занятий, одежды, обуви 	<ul style="list-style-type: none"> с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2.	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение нарастания тренированности; – обеспечение повышения работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – планирование; – сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха; – подбор специальных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; – использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Медико-биологические мероприятия				

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

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, оснащение 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 обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки «прыгунов» 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

Для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ) (период этапа), обучающийся должен достигнуть определенного уровня спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта (КМС), набрать проходной балл для зачисления, иметь медицинский допуск, быть членом сборной Свердловской области по виду спорта «прыжки в воду»

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

Таблица 12

№ п/п	Требования	Форма контроля	Результат
Теоретическая часть			
1	Знать основы безопасного поведения при занятиях спортом; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи	Проведение инструктажей по технике безопасности, правилам поведения в Учреждении и пр.	Отметка об ознакомлении в журнале
2	Получить теоретические знания о физической культуре и спорте, изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»	Проведение теоретических занятий, тестирований, привлечение к судейству соревнований по прыжкам в воду	Зачет/незачет при текущем контроле
3	Закрепить и углубить знания антидопинговых правил и соблюдать их	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА», участие в викторинах и т.д.	Получение сертификата РАА «РУСАДА»
Практическая часть			
1	Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности	Выполнение требований Программы при сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов при текущем контроле, промежуточной аттестации и итоговой аттестации	Получение проходного балла, соответствующего периоду этапа совершенствования спортивного мастерства (для перевода на следующий год обучения)
2	Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; выполнить план индивидуальной подготовки		
3	Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «прыжки в воду» показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда – кандидат в мастера спорта (КМС)		

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) ССМ 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);
- 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.

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

Если на одном из периодах 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 и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП

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), наличие спортивного разряда, участие в официальных соревнованиях).

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 и специальной физической подготовке, включив их в Программу.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1)

Минимальный возраст для зачисления на этап ССМ-1 – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 18 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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	5,2 и более	5,4 и более
		1	5,1	5,3
		2	5,0	5,2
		3	4,9 и менее	5,1 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	27 и менее	13 и менее
		1	28	14
		2	29	15
		3	30 и более	16 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 11 и менее
		1	+ 9	+ 12
		2	+ 10	+ 13
		3	+ 11 и более	+ 14 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	169 и менее
		1	180 – 184	170 – 174
		2	185 – 186	175 – 176
		3	187 и более	177 и более
1.5. Сила-выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	45 и менее	39 и менее
		1	46	40
		2	47	41
		3	48 и более	42 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
2.2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь. Силой – выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	2 и менее	2 и менее
		1	3	3
		2	4	4
		3	5 и более	5 и более
2.3. Сила-Выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений, выполняемых друг за другом (мин/сек)		не более 2,30		
3.1. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.2. Выносливость	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3.3. Сила-выносливость	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см, количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый квадрат, м	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3.6. Сила-выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3. Участие в соревновании*		не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		«кандидат в мастера спорта»		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2)

Минимальный возраст для зачисления на этап ССМ-2 – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7)).

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	5,1 и более	5,3 и более
		1	5,0	5,2
		2	4,9	5,1
		3	4,8 и менее	5,0 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	28 и менее	14 и менее
		1	29	15
		2	30	16
		3	31 и более	17 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 12 и менее
		1	+ 10	+ 13
		2	+ 11	+ 14
		3	+ 12 и более	+ 15 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	180 и менее	170 и менее
		1	181	171
		2	182-187	172-177
		3	188 и более	178 и более
1.5. Сила-выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	46 и менее	40 и менее
		1	47	41
		2	48	42
		3	49 и более	43 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь. Силой – выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более
2.3. Сила-Выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений, выполняемых друг за другом (мин/сек)		не более 2,30		
3.1. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.2. Выносливость	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
3.3. Сила-выносливость	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см, количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый квадрат, м	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.6. Сила-выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
4. Участие в соревновании*		не менее 7 соревнований		
5. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3)

Минимальный возраст для зачисления на этап ССМ-3 – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7).

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	5,0 и более	5,2 и более
		1	4,9	5,1
		2	4,8	5,0
		3	4,7 и менее	4,9 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	35 и менее	14 и менее
		1	36	15
		2	37	16
		3	38 и более	17 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 10 и менее	+ 14 и менее
		1	+ 11	+ 15
		2	+ 12	+ 16
		3	+ 13 и более	+ 17 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	214 и менее	179 и менее
		1	215	180
		2	216 - 221	181 - 186
		3	222 и более	187 и более
1.5. Сила-выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	0	48 и менее	42 и менее
		1	49	43
		2	50	44
		3	51 и более	45 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
2.2. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь. Силой – выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2.3. Сила-выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений, выполняемых друг за другом (мин/сек)		не более 2,30		
3.1. Выносливость -координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.2. Выносливость	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.3. Сила-выносливость	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см, количество раз	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый квадрат, м	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.6. Сила-выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
4. Участие в соревновании*		не менее 7 соревнований		
5. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

*обязательные требования для зачисления на этап 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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Проведения тестовых испытаний (нормативов)
		<p>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.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук
3	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см</p>	<p>Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>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. <u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек
4	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</p>	<p>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. <u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно
5	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища</p>
6	<p>Силовая выносливость</p>	<p>Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема прямых ног, удерживая их прямо, до касания перекладины выше головы и опускание ног в ИП. Подсчитывается количество повторений (количество раз)</p>

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Проведения тестовых испытаний (нормативов)
7	Координация-равновесие	Из стойки ноги врозь, руки в стороны, выполнить наклон вперед прогнувшись руки в стороны, обозначив его. Поставить руки на пол и принять положение упора стоя согнувшись ноги врозь. Согнуть руки и опереться лбом в пол. Силой, сводя и одновременно поднимая ноги вверх, выпрямиться, выйдя в стойку на голове и руках. Засчитывается количество повторений
8	Упражнение «складка»	Из исходного положения – лежа на спине (максимально убрать прогиб в пояснице, прижав ее к полу). Руки вытянуть над головой, ноги прямые или слегка согнутые в коленях. На выдохе одновременно поднимать корпус и ноги, стремясь свести их навстречу друг другу. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз
9	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	Стоя боком к скамейке, толчком двух ног передвигаться через нее влево и вправо без пауз, продвигаясь вперед по длине скамейки. Важно: обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружина, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
10	Упражнение «Гусеница»	Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением. Подсчитывается количество раз
11	Бросок медицинбола	Из положения «лежа на спине», ноги – прямые. Выполнение броска медицинбола в стену весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз
12	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 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)
13	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый квадрат. При выполнении упражнения туловище должно быть слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше

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 на каждом этапе спортивной 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 надежного 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 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 совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки

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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося.

Современных прыгунов в воду высокого класса отличает высочайший уровень сложности соревновательных программ, освоение которых невозможно без высокого уровня развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Кроме того, особенно важным является способность выполнять прыжки наивысшей сложности на соревнованиях, что возможно тогда, когда спортсмен умеет противостоять утомлению.

Программный материал подготовки прыгунов на данном этапе подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков и повышения уровня специальной физической подготовленности. Обучающиеся совершенствуют умение соревноваться, умение выполнять прыжки в стрессовых ситуациях и в утомленном состоянии.

Данный этап характеризуется увеличением объема тренировочных занятий до 1248 часов в год и изменением соотношений между общей (10%), специальной физической (20%) и технической (70%) подготовкой. Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном, как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом учебно-тренировочной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более высокотехнических прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства можно определить следующим образом:

1. Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и вышки.
2. Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.
3. Совершенствование техники ранее освоенных прыжков I–V классов с трамплина и I–VI классов вышки.
4. Разучивание сложных прыжков I–V классов с трамплина и I–VI классов с вышки.
5. Развитие специальных физических качеств.
6. Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

Для решения поставленных задач используются традиционные средства наземной подготовки – акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте, прыжки на «сухом» трамплине, имитационные упражнения и прыжки в воду.

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

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат – сальто назад, переворот – сальто вперед и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат – 2 сальто назад,

переворот – 2 сальто вперед и др.). Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства спортсменов, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

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

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

Упражнение на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега – наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I–V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина). Такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения. «Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны.

Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

Годичный план подготовки спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант «сдвоенный цикл». «Сдвоенный цикл» имеет пять периодов:

- подготовительный: сентябрь-январь;
- соревновательный: январь-март;
- переходно-подготовительный: апрель-май;
- соревновательный: июнь-июль;
- переходный: август.

Построение годичного цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. Кроме того, длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсмена, индивидуальных задач, стоящих перед спортсменом на данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

Подготовка в группах спортивного совершенствования характеризуется высокими объемами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности.

Этап углубленной спортивной подготовки в прыжках в воду характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных дисциплинах.

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера-преподавателя с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без

применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица 18

Темы по теоретической подготовке	Содержание
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования, как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

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 учетом периода 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 приема, утвержденными 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 учетом 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;
- наличие 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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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	Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	2	1
4.	Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	1	1
7.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1
8.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, в том числе и 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 студ. высш. учеб.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 ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надежность 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.: Terra-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. Зацюрский 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.: Terra-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