

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ «СШ №11»
Г.В. Смирнова
Приказ №
от « 20 » г.



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта Прыжки в воду**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3	Система контроля	13
4	Рабочая программа	18
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	29
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
7	Информационное обеспечение	32
	Приложение № 1	33
	Приложение № 2	34
	Приложение № 3	37
	Приложение № 4	39

1. 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 Минспорта России от 22.11.2022 № 1054.

Целью укрепление физического и психического здоровья детей через занятия прыжками в воду; выявление одарённых детей для продолжения обучения на следующих этапах подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- изучение правил техники безопасности в бассейне и спортивном зале.
- обучение детей основам техники прыжков воду.
- овладение необходимыми теоретическими знаниями в области гигиены

человека, истории развития вида спорта «прыжки в воду».

Развивающие:

- формирование физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные и силовые способности);
- формирование навыков правильного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы, закаливание организма ребенка.

Воспитывающие:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- формирование позитивных межличностных отношений в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- содействие формированию здорового образа жизни, ориентирование учащихся на систематические занятия спортом.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординационными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности.

Спортивные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые на спортивных соревнованиях, занесенные, в официальные таблицы ФИНА. Каждый прыжок, согласно таблице, имеет свой номер и коэффициент трудности в диапазоне от 1,2 и выше. В тренировочном процессе прыжки выполняются с разных опор, установленных над поверхностью воды. С неподвижной опоры – вышки высотой: 1 метр; 3 метра; 5 метров; 7,5 метров; 10 метров. И с упругой опоры - трамплина высотой: 1 метр; 1,5 метра; 3 метра и другие вспомогательные снаряды. Но спортивные соревнования по прыжкам в воду проводят только с высот: трамплин 1 метр; трамплин 3 метра; 2 вышка: 5 метров, 7,5 метров, 10 метров. Подготовка прыгуна в воду и спортивные соревнования могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 метров до 6,0 метров, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками) и специализированным спортивным залом.

Прыжки в воду в зависимости от исходного положения и направления вращения тела вокруг поперечной и продольной осей в полете подразделяются на классы. Существует шесть классов прыжков, по которым классифицируются все спортивные прыжки:

1 класс – прыжки, выполняемые из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

2 класс – прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

3 класс – прыжки из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

4 класс – прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

5 класс – прыжки с вращением тела вокруг продольной оси (прыжки с винтами). Винтовые вращения, могут выполняться вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси во всех прыжках 1 – 4 классов;

6 класс – прыжки со стойки на руках (только с вышки), исполняются как спиной, так и лицом к воде.

Существует четыре положения тела в воздухе, которое показывает спортсмен:

- A – положение прогнувшись;
- B – положение согнувшись;
- C – положение в группировке;

D – свободное положение тела, используется в таблице ФИНА для обозначения прыжков 5 и 6 классов. Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки.

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

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1040

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах на этапах подготовки МБУ ДО «СШ №11» – очная.

Применяется очно-заочная форма – по индивидуальным планам, составленным тренерами-преподавателями в период активного отдыха. Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам в период активного отдыха;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Учебный год в МБУ ДО «СШ №11» начинается с 1 января. Его продолжительность составляет 52 недели.

Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и физических особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО «СШ № 11» на отделении вида спорта прыжки в воду – 7 лет.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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	—	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	—	—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток	—

Спортивные соревнования

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО «СШ № 11», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки (приложение 1) указано примерное количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20	15-18	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	5-10	5-10	5-10	
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	30-35	33-35	35-38	40-45	

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-3	4-6

2.5 Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности как гражданина, целенаправленного человека.

Задачи: воспитание интереса к целенаправленности, настойчивости, работоспособности, дисциплинированности, формирование здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

Моральное воспитание формируется на чувствах коллективизма, гордости и чести, чувства обязательств и ответственности, дисциплинированности, скромности, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного, желания достичь высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание помогает гармоничному развитию личности, которая тонко ощущает прекрасное в жизни.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебно-воспитательного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; уважительное отношение к традициям; система морального стимулирования; наставления опытных спортсменов.

Календарный план воспитательной работы представлен к программе в Приложение № 2.

2.6 Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

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

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к программе.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по прыжкам в воду в «сухом зале» на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным прыгунам при изучении различных упражнений;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника,
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря на линии, судьи на линии, судьи при участниках, судьи по награждению;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований к квалификационной категории «юный судья» и «спортивный судья».

2.8 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки в воду».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку обучающийся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

— изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с		не менее		
				5		
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз		не менее		
				5		
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с		не менее		
				5		
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз		не менее		
				8		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	–

2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			13	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	

2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	не более	
			2.30	
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10 -	
2.4.4.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			- 10	
2.4.5.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.6.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	М	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3/1/	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы (согласно возрасту).

Раздел I. Введение

Теоретическая часть на этапе начальной подготовки:

1. Зарождение и развитие вида спорта. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

4. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.

6. Понятие о травматизме. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая часть на учебно-тренировочном этапе:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
8. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Теоретическая часть на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. 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.
2. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. 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.

Раздел II. Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

Привить детям устойчивую потребность в физических упражнениях со сложной координацией, ловкостью, скоростью и точностью в простейших движениях; хорошую осанку и мягкость движений. Умение контролировать положение отдельных звеньев тела. Уметь словами описать свои действия (движения).

Научить детей подавлять страх перед высотой.

Гимнастика и акробатика

Батутная подготовка.

Учебно-тренировочный этап

Дальнейшее развитие силы, ловкости, скоростно – силовых качеств, умение владеть этими навыками для красивого и «легкого» исполнения прыжков на воде.

Умение выполнять акробатические элементы: сальто вперед, сальто назад с места и в комбинациях на дорожке, в т.ч. и с пируэтами.

Теория входа в воду «без брызг».

Рекомендуется подготовка синхронных прыжков в смешанных парах.

Начало освоения второй базовой программы (трамплин 1 метр, вышка 5 метров).

Психологическая подготовка – владение приемами саморегуляции.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Стабильное выполнение прыжков в любых условиях соревнований, с участием спортсменов любого уровня подготовки. 2. Безусловное владение входом в воду «без брызг».

2. Стабильно исполнять прыжки второй базовой программы (трамплин 1м, вышка 3 и 5 м).

3. Подготовка отдельных прыжков «элитной» программы.

4. Соревновательная подготовка выходит на первый план и должна быть круглогодичной, проходить в разных часовых поясах и климатических зонах.

5. Работа над психологической устойчивостью должна обеспечить стабильное выступление на любых соревнованиях без своего тренера, с другим тренером, без коллег.

Раздел III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств». Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Этап начальной подготовки

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колоны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения поднимание, опускание, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, упражнения с сопротивлением.

Упражнение лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса и мышц спины.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскoki, ходьба, бег).

Упражнения приседания, выпады, прыжки, подскoki.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180^0 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на голове, руках с опорой ногами о стену и без опоры. Прыжки с поворотами на $180, 360, 540$ и 720 градусов.

Ритмическая гимнастика

Различные виды ходьбы, бега, прыжков, повороты на одной и двух ногах, прыжки на одной и двух ногах, с поворотами на $90, 180, 360, 540, 720$ градусов. Прыжки согнув ноги, подтянув ноги, ноги врозь, согнувшись, в «разножку», чередование различных прыжков для развития координация. Статические упражнения, упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость, простейшие акробатические упражнения. Упражнения в парах: махи вперед, назад, в стороны,

удержание ноги вперёд, назад, в стороны. Упражнения в позициях (с 1 по 6 позицию). Прыжки, упражнения на развитие гибкости, статические упражнения, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Учебно-тренировочный этап

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, кувырок назад в группировке, согнувшись, ноги врозь, кувырок лётом. Колесо (переворот боком), переворот вперед, назад медленный и быстрый, рондат. Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись с места, с прыжка и с разбега со страховкой и без. Сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись. Акробатические связки и комбинации, сочетающие в себе последовательное выполнение акробатических элементов друг за другом.

Батут.

Качи, прыжки в группировке, согнувшись, с поворотами на 180, 360, 540 и 720 градусов. Сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись с места, с прыжка и с нескольких качей со страховкой и без, с приземлением на ловушку и на обычном батуте. Винтовые прыжки: сальто (оборот) вперед с одним, двумя, тремя винтами со страховкой на лонже и без, с приземлением на ловушку, сальто (оборот) назад с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$, $3\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже и без с приземлением на ловушку. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись со страховкой на лонже и без, с приземлением на ловушку в положение сидя руки врозь, в положение стоя. Двойное сальто в группировке, согнувшись со страховкой на лонже и без, с приземлением на ловушку в положение сидя руки врозь, в положение стоя. Двойное сальто назад с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$ со страховкой на лонже и без, с приземлением на ловушку в положение сидя руки врозь, в положение стоя.

«Сухой» трамплин.

Качи на краю трамплина, соскоки вперед прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега (с наскока, не менее 3-х шагов); соскоки назад прогнувшись, в группировке, согнувшись.

Переднее вращение. (I класс)

Половина оборота в группировке и согнувшись, с места и с разбега, с приземлением на горку матов в положение лёжа на живот руки прямые соединённые за головой (соединённые на вход в воду) со страховкой и без. Сальто в группировке, согнувшись, прогнувшись с места и с разбега со страховкой и без. Полтора оборота, два с половиной оборота, три с половиной оборота в группировке, согнувшись, с места, с наскока, прыжка со страховкой в лонже, с приземлением в стойку на руках. Два, три оборота группировке, согнувшись, с места, с наскока, прыжка со страховкой в лонже, с приземлением в положение стоя на ноги. Винтовые прыжки (V класс): сальто (оборот) вперед с одним, двумя, тремя винтами со страховкой, со страховкой на лонже и без с места, с прыжка, и с разбега. Двойное сальто в группировке, согнувшись со страховкой на лонже и без, с приземлением в положение сидя руки врозь, в положение стоя. Двойное сальто в группировке, согнувшись с одним и двумя винтами со страховкой на лонже, с приземлением на

горку матов в положение стоя. Два с половиной оборота в группировке, согнувшись с одним и двумя винтами со страховкой на лонже, с приземлением на горку матов в положение в стойку на руках.

Заднее вращение из задней стойки. (II класс)

Половина оборота в группировке, согнувшись, прогнувшись, с приземлением на горку матов в положение лёжа на спину, ноги вверх руки прямые в стороны со страховкой и без. Сальто в группировке, согнувшись, прогнувшись со страховкой и без. Полтора оборота, два с половиной оборота, в группировке и согнувшись, три с половиной оборота в группировке с места, с прыжка со страховкой в лонже, с приземлением в стойку на руках. Полтора оборота, два с половиной оборота, в группировке и согнувшись с места и с прыжка, со страховкой и без, с приземлением на спину ноги вверх, руки в стороны. Два оборота группировке, согнувшись, три оборота в группировке с места и с прыжка со страховкой в лонже, с приземлением в положение стоя на ноги. Два оборота группировке, согнувшись в группировке с прыжка и с места со страховкой и без, с приземлением в положение стоя на ноги. Винтовые прыжки (V класс): сальто (оборот) назад с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой и без с приземлением в положение сидя руки врозь и в положение стоя, сальто (оборот) назад с $2\frac{1}{2}$, $3\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже с места, с прыжка. Двойное сальто в группировке, согнувшись со страховкой, со страховкой на лонже и без, с приземлением в положение стоя. Двойное сальто в группировке, согнувшись с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже, с приземлением на горку матов в положение стоя. Два с половиной оборота в группировке, согнувшись с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже, с приземлением на горку матов в положение в стойку на руках.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Батут.

Прыжки в страховочной лонже на батуте являющимися темповыми (подводящими) для прыжков на воде, для их более успешного и безопасного выполнения на воде: Переднее вращение – $\frac{1}{2}$ оборота, сальто(оборот), $1\frac{1}{2}$ оборота, 2 оборота, $2\frac{1}{2}$ оборота, 3 оборота, $3\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись; $4\frac{1}{2}$ оборота в группировке. Переднее вращение с винтами: сальто (оборот) с одним, двумя, тремя винтами; $1\frac{1}{2}$ оборота с одним, двумя, тремя винтами с приземлением в стойку «на руках»; двойное сальто в группировке и согнувшись с одним, двумя и тремя винтами; $2\frac{1}{2}$ оборота с одним, двумя, тремя винтами. Вращение назад с винтами: сальто (оборот) с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$ винтами; $1\frac{1}{2}$ оборота с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$ винтами с приземлением в стойку на руках.

«Сухой» трамплин.

Заднее вращение из передней стойки. (III класс)

Половина оборота в группировке, согнувшись, прогнувшись, с приземлением на горку матов в положение лёжа на спину, ноги вверх руки прямые в стороны со страховкой и без. Сальто в группировке, согнувшись, прогнувшись с места, с кача, с наскока со страховкой и без. Полтора оборота, два с половиной оборота, в группировке и согнувшись, три с половиной оборота в группировке с места, с прыжка, с наскока со страховкой в лонже, с приземлением в стойку на руках.

Полтора оборота, два с половиной оборота, в группировке и согнувшись с прыжка, с наскока со страховкой и без, с приземлением на спину ноги вверх, руки в стороны. Два оборота группировке, согнувшись, три оборота в группировке с места и с прыжка со страховкой в лонже, с приземлением в положение стоя на ноги. Два оборота группировке, согнувшись в группировке с прыжка и с наскока со страховкой и без, с приземлением в положение стоя на ноги. Винтовые прыжки (V класс): сальто (оборот) назад с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой и без с приземлением в положение сидя руки врозь и в положение стоя, сальто (оборот) назад с $2\frac{1}{2}$, $3\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже с места, с прыжка. Двойное сальто в группировке, согнувшись со страховкой, со страховкой на лонже и без, с приземлением в положение стоя. Двойное сальто в группировке, согнувшись с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже, с приземлением на горку матов в положение стоя. Два с половиной оборота в группировке, согнувшись с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$ винтами со страховкой на лонже, с приземлением на горку матов в положение в стойку на руках.

Переднее вращение из задней стойки. (IV класс)

Половина оборота в группировке и согнувшись, с места и с кacha, с приземлением на горку матов в положение лёжа на живот руки прямые соединённые за головой (соединённые на вход в воду) со страховкой и без. Сальто в группировке, согнувшись, с места и с кacha со страховкой и без. Полтора оборота, два с половиной оборота, в группировке и согнувшись, три с половиной оборота в группировке с места и с кacha со страховкой в лонже, с приземлением в стойку на руках. Два оборота группировке, согнувшись, три оборота в группировке с места и с кacha со страховкой в лонже, с приземлением в положение стоя на ноги.

Платформа (вышка)

Половина оборота в группировке, согнувшись и прогнувшись с места для II, III и IV классов и с разбега для I класса, с приземлением на горку матов в положение лёжа на живот руки прямые соединённые за головой (соединённые на вход в воду) для I и IV класса, приземление на спину ноги вверх руки в стороны для II и III класса со страховкой и без. Сальто в группировке, согнувшись, с места для II, III и IV классов и с разбега для I класса со страховкой и без. Полтора оборота в группировке и согнувшись с приземлением на спину ноги вверх руки в стороны для II и III класса со страховкой и без.

Прыжки со стойки на руках (VI класс) $\frac{1}{2}$ оборота вперёд и назад в группировке и согнувшись, с приземлением в положение сидя руки врозь или с приземлением на спину ноги врозь руки в стороны. Упражнения в стойке на руках спиной и лицом к гимнастическим матам (поднимание ног – «спичаги») 8-10 раз за один подход со страховкой и без, с удержанием каждой стойки не менее 3-х секунд.

Раздел IV Специальная физическая подготовка (СФП)

Является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем»

виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированного упражнения.

Этап начальной подготовки

Всплыvания и лежания на воде:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди)

Учебно-тренировочный этап

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике сделать упор в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике сделать упор ногами в сливной желоб, поднять руки вверх(голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить сосок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Раздел V Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Этап начальной подготовки

К задачам подготовки девочек и мальчиков относится преодоление страха воды, обучение плаванию, умению держаться на воде, правильно дышать, обучение базовым прыжкам с 1 метрового трамплина: сосок вперёд и назад прогнувшись, спад вперёд и спад назад из положения стоя и сидя.

Обучение базовых прыжков (сосок вперёд и назад прогнувшись, спад вперёд и назад из положения сидя и стоя) с 3-х метрового трамплина.

Обучение сосокам в группировке и согнувшись с 1 метрового трамплина.

Обучение сосокам в группировке и согнувшись с 3 метрового трамплина, с вышки 3, 5, 7,5 метров. Обучение спадам вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад. Обучение элементам в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина из I, II и IV классов.

Учебно-тренировочный этап

Совершенствование базовых прыжков с 1 метрового трамплина, приведённых для базового уровня 1-го года обучения, базовых прыжков с 3-х метрового трамплина приведённых для базового уровня 2-го года обучения.

Совершенствование спадов вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад. Совершенствование элементов в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина из I, II и IV классов. Обучение прыжка в $\frac{1}{2}$ оборота из III класса с трамплина 1 метр.

Обучение элементов в $\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с 3-х метрового трамплина из I - IV классов.

Обучение 2-х элементов в 1 оборот, $1\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов.

Совершенствование спадов вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад. Совершенствование элементов в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина, трамплина 3 метра, с вышки 3, 5 метров из I-IV классов.

Обучение и совершенствование элементов в 1 оборот, $1\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов.

Обучение элементов в 2 оборота вперёд с трамплина 1 метр и вышки 3 метра.

Обучение элементов в $2\frac{1}{2}$ оборота вперёд в группировке и согнувшись с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров.

Обучение элементов в 2 оборота вперёд из задней стойки (IV класс) с трамплина 1 метр и вышки 3 метра.

Обучение элементов в $2\frac{1}{2}$ оборота вперёд в группировке и согнувшись с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров со входом на ноги и на руки.

Совершенствование спадов вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад.

Совершенствование элементов в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина, трамплина 3 метра, с вышки 3, 5 метров из I-IV классов.

Совершенствование элементов в 1 оборот, $1\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов.

Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в $\frac{1}{2}$, 1 и $1\frac{1}{2}$ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Обучение элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в $1\frac{1}{2}$, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Обучение и совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в $1\frac{1}{2}$, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Обучение более сложным прыжкам с увеличенным коэффициентом трудности.

Расстановка очерёдности прыжков с каждого снаряда, согласно ранга и вида соревнований учитывая индивидуальные особенности организма, физическую и психологическую готовность к соревнованиям, индивидуальный уровень стресса, техническую степень владения того или иного элемента.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование обязательной части программы, с трамплина 1 метр 5 прыжков из разных классов коэффициент трудности программы 9,0, с трамплина 3 метра коэффициент трудности программы 9,5, с вышки 5, 7,5 метров 4 прыжка из разных классов коэффициент трудности программы 7,6.

Совершенствование элементов в 1 оборот, 1½ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, винтовых прыжков.

Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и 2 ½ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в ½, 1 и 1½ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Совершенствование обязательной части программы, с трамплина 1 метр 5 прыжков из разных классов коэффициент трудности программы 9,0, с трамплина 3 метра коэффициент трудности программы 9,5, с вышки 5, 7,5 метров 4 прыжка из разных классов коэффициент трудности программы 7,6.

Совершенствование элементов в 1 оборот, 1½ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, винтовых прыжков.

Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и 2 ½ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в ½, 1 и 1½ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Обучение и совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в 1½, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Обучение более сложным прыжкам с увеличенным коэффициентом трудности.

Расстановка очерёдности прыжков с каждого снаряда, согласно ранга и вида соревнований учитывая индивидуальные особенности организма, физическую и психологическую готовность к соревнованиям, индивидуальный уровень стресса, техническую степень владения того или иного элемента.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям условиям реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «Прыжки в воду» спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Материально-техническим условиям реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
- вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Материально-техническим условиям реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;
- вышек для прыжков в воду (3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

7. Информационное обеспечение программы

- 1 Плавание: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт , 2012г.
- 2 П. П. Капотов, Обучение плаванию - М.: Воениздат, 2018
- 3 Т. П Лафлин, Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016
- 4 А. А. Кравцов, Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях - М.: ТВТ Дивизион, 2014
- 5 Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2015
- 6 Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2015
- 7 Т. А. Протченко, Техника плавания способом кроль на спине. - М.: Айрис-пресс, 2016
- 8 Чертов, Николай Плавание - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014
- 9 А.В. Ванголов, Всерьез о курьезах большого спорта - М.: Советский спорт, 2014
- 10 Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014
- 11 С. А. Юрлов, Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт. Греции и Франции - М.: Проспект, 2015

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
6	8	10	14	20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	120	132	132	168
2.	Специальная физическая подготовка	84	108	156	264
3.	Техническая подготовка	84	132	172	264
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	28	17	63
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	26	48
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	24
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	12	36
Общее количество часов в год		312	416	520	1040
				832	

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и мероприятиях) и иных в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, иных в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры 	В течение года

	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселье спарты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Лекция	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц с	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.net 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/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского	
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год		

			собрания) и 2-3 фото
Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.nal.net	
Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение	
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото	
Этапы совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.nal.net	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение	

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

