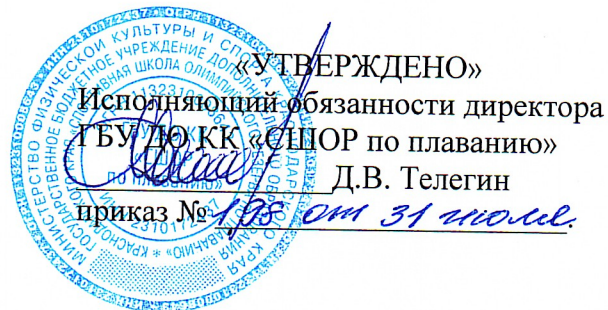


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
от «31» июля 2023 г.
протокол № 8



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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»,
утвержденного приказом Минспорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1054 (далее – ФССП)
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

Срок реализации этапа:
Этап начальной подготовки – от 1 года до 3 лет

Разработчик: инструктор-методист
ФСО Коваль Г.А.

г. Краснодар
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
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	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5	Календарный план воспитательной работы	18
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
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	28
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	34
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	35
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	35
4.2	Учебно-тематический план	48
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	48

6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	53
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	53
6.2	Кадровые условия реализации Программы	56
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	57
	Приложения	58

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом министерства спорта российской федерации от 30.10.2015 № 999, приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09 ноября 2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г. регистрационный № 71657).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1316 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «прыжкам в воду» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «прыжки в воду». Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки,

совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «прыжки в воду» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется на этапе начальной подготовки (далее - НП).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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;

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:

А – положение прогнувшись;

В – положение согнувшись;

С – положение в группировке;

Д – 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. Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки в воду» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «прыжки в воду»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
трамплин 1м	039	001	1	8	1	1	Я
трамплин 1м - синхронные прыжки	039	002	1	8	1	1	Н
трамплин 3м	039	003	1	6	1	1	Я
трамплин 3м - 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 10м	039	006	1	6	1	1	Я
вышка 10м - 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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду»

Трамплин – специальная пружинящая доска длиной 4,8 м и шириной 0,5 м, один конец которой закреплен на бортике бассейна. При прыжке с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем мощно отталкивается, получая дополнительное ускорение от трамплина. По всей длине имеет противоскользящее покрытие. Устанавливается на высоте 1 или 3 м над уровнем воды.

Вышка – сооружение с несколькими платформами на различных высотах: 1, 3, 5, 7.5 и 10 м. Ширина каждой платформы – 2 м, длина – 6 м. Край платформы (как и передний край трамплина) выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 м.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» и составляет на этапе начальной подготовки – от 1 года до 3 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «прыжки в воду» не моложе 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП.

Сроки реализации этап спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству 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	12-15

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

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 ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», 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.

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

Объемы тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» представлены в таблице № 3

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

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

Система спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «прыжки в воду», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» являются:

1. учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, фронтальные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (специальные учебно-тренировочные мероприятия);
3. участие в контрольных спортивных соревнованиях;
4. самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. тестирование и контрольные мероприятия;
6. медицинские и восстановительные мероприятия.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Учебно-тренировочные занятия разделяют на вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Во вводной части создается рабочая обстановка, происходит постановка задач, создается четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть занятия включает в себя общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и общеразвивающие упражнения для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут (зависит от подготовленности обучающихся и характера предстоящего занятия).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, плавание, работа над жимом). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям). Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность обучающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей обучающегося и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания учебно-тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочного занятия.

При индивидуальной форме занятий обучающиеся получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер-преподаватель имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов.

При стационарной подготовке обучающихся выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 10 до 20 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение станций и подбор упражнений осуществляются таким образом, что обучающийся последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины

отягощений, количества повторений, темпа работы и т.п. Круговая форма тренировки может быть использована как при индивидуальной форме работы, так и при тренировке группы обучающихся. В последнем случае требуется строгая организация работы, четкий контроль за порядком смены станций, продолжительностью упражнений и пауз между ними.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 4). В группах этапа начальной подготовки в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий проводятся специальные тренировочные мероприятия в каникулярный период. Другие виды учебно-тренировочных мероприятий на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрены.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	
Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	–
1.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	–	–
1.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–
1.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

1.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	-
------	---	---	---

Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Соревновательная деятельность – составная часть обучения в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали целям и задачам, поставленным перед обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность, является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные, отборочные, основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности обучающихся на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения обучающимися соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не

ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед обучающимся на данном этапе спортивной подготовки.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Участие лиц, проходящих обучение в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- 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.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки в воду», 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.

Для участия в официальных спортивных соревнованиях ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивает обучающихся:

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «прыжки в воду» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в Приложение № 1.

Для каждой группы спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		Один год	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (час)	96	103
2	Специальная физическая подготовка (час)	68	91
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	6
4	Техническая подготовка (час)	59	103
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9	6
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	3
Общее количество часов в год		234	312

В таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

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

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		Один год	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (час)	128	137
2	Специальная физическая подготовка (час)	91	125
3	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	4
4	Техническая подготовка (час)	81	141
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9	8
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	4
Общее количество часов в год		312	416

2.5. Календарный план воспитательной работы

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

гармоничное развитие личности обучающихся;

сохранение и укрепление здоровья;

активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств обучающихся;

социализации и адаптации обучающихся в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки обучающихся. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с прыгунами в воду 7–8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12–13-летними. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т. д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с одноклассниками.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения обучающихся к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными прыгунами в воду должно уделяться формированию таких значимых для спортивной

деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс таким образом, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки соответствуют возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать обучающегося как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» представлен в Приложении № 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся;

информационная работа с администрацией и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 3 к Программе.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование

практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающегося.

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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

2.7. Планы медицинских мероприятий и применение восстановительных средств

К прохождению спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «прыжки в воду».

Ответственные специалисты ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования обучающихся проводят:

в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья и, возможности допуска к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «прыжки в воду» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «прыжки в воду» (*углубленное медицинское обследование (УМО)*).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» на этапе начальной подготовки применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на две основные группы: педагогические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающихся после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси),

витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро – и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств учитывается, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки.

Существующие методы закаливания, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для обучающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке обучающихся особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные

температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима.

Распорядок дня обучающихся зависит от возраста, расписания занятий в образовательном учреждении, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У обучающихся при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы – наиболее важная составляющая в питании обучающихся, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из

кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Питьевой режим обучающегося обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера обучающиеся могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15–20 мин.

Рациональное питание обучающихся прыжкам в воду основывается на том, что на 1 кг массы тела потребность обучающихся в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Планы медицинских мероприятий, применяемых в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», представлены в Приложении № 4, планы применения восстановительных средств – в Приложении № 5.

При планировании занятий на каждый день недели тренер-преподаватель дает родителям рекомендации по общему режиму обучающихся, по организации питания и отдыха.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования программы включают:

критерии подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «прыжки в воду»;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

этапный, текущий, оперативный контроль видов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающимися, методические указания по организации тестирования.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к начальному этапу спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «прыжки в воду»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «прыжки в воду»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон

подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и их упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для вида спорта «прыжки в воду» физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (таблица № 8)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация проводится ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «прыжки в воду», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных

соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом этапе».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» – тест не выполнен;

«1 балл» – тест выполнен.

Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки составляет – 6 баллов за выполнение 6 нормативов.

Общая сумма баллов по выполнению показателей (упражнений) включается в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

При равном количестве баллов у поступающих, сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах, количестве раз.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам этапа спортивной подготовки представлены в таблице №8.

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			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 толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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			

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся

1. *Бег 30 м.* Проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество обучающихся в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на

ширине 10–15 см.

Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «←», ниже — знаком «+»

Прыжок в длину с места двумя ногами. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Стойка на носках с поднятыми руками. Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения не менее 5 с. Оценивается продолжительность удержания исходного положения.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из вися на гимнастической стенке. Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение угол 90°. Оценивается количество раз поднятия ног из исходного положения.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из вися на гимнастической стенке. Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение угол 90°. Удержание положения не менее 5 с. Оценивается продолжительность удержания исходного положения.

Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с Исходное положение – подойти к платформе на расстояние 1–1.5 стопы. Ноги на уровне ширины таза, спина полностью прямая. Лопатки немного сведены, грудь выставлена вперед. Шея в нейтральном положении, взгляд направлен вперед, на уровне горизонта. Согнуть колени и наклонить корпус вперед. При правильном положении колени и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. Руки вдоль тела (отводятся назад из-за наклона корпуса вперед). Совершается максимально сильный толчок ногами от пола и запрыгивайте на тумбу. Во время прыжка руки переводятся вперед, чтобы сохранить равновесие. Мах должен быть резким и быстрым. Приземление на полную стопу, стараясь делать соприкосновение подошвы с платформой мягким. Для этого можно немного согнуть колени после приземления. Необходимо выпрямиться полностью и расслабить руки.

Спрыгивание на пол должно быть мягким и легким. Нельзя зажимать мышцы верхней части тела. Приземляться нужно с легким сгибанием ног в

колени для погашения инерции. При выполнении серии запрыгиваний на возвышенность, спрыгивание на пол должно переходить в приседание с последующим повторением прыжка. Оценивается количество запрыгиваний и техника выполнения упражнения.

Техническая подготовленность:

Техническую подготовленность оценивают после первого года спортивной подготовки. Приведённые ниже нормативы (упражнения) по технической подготовке могут изменяться.

Соскоки из передней стойки. В положении прогнувшись: шагом; с отталкиванием двумя ногами, без движения руками; с отталкиванием двумя ногами, руки вверху; с отталкиванием двумя ногами и махом руками вверх из и. п. руки в стороны, не опуская их при погружении; с движением при отталкивании руками, опуская их вниз при входе в воду;

В положении группировки или согнувшись: без движения руками — из и. п. руки внизу или вверху; с движением руками при отталкивании.

Соскоки из задней стойки. В положении прогнувшись: без движения руками из и. п. руки внизу или вверху; с движением руками при отталкивании, не опуская их при погружении; с движением руками при отталкивании, опуская их при входе в воду.

В положении группировки или согнувшись: без движения руками из и. п. руки внизу или вверху; с движением руками при отталкивании, поднимая их вверх или опуская при входе в воду.

Прыжки с трамплина 1 метр с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук) с группировкой и согнувшись;

Оценивается правильность выполнения упражнений.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в соответствии с номенклатурой дел.

Методические указания по организации тестирования

Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер-преподаватель (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются только лица, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить обучающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся необходимо придерживаться следующих правил:

режим дня обучающихся, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

испытания проводятся в доброжелательной спокойной обстановке;

схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;

испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;

форма проведения тестирования должна способствовать стремлению обучающихся показать наилучший результат;

контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся;

при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;

в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость;

если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимися и/или их самостоятельной подготовки.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме *устных ответов на предложенные вопросы*. Примерный перечень тем, по которым предлагается ответить обучающимся на вопросы в соответствии с этапом спортивной подготовки представлен в таблице № 9.

Таблица № 9

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «прыжки в воду»
3	Развитие вида спорта «прыжки в воду» в России и за рубежом
4	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6	Влияние физических упражнений на организм человека
7	Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
8	Морально-волевая подготовка
9	Основы техники вида спорта «прыжки в воду» и методики тренировки
10	Основы тактики вида спорта «прыжки в воду»
11	Правила вида спорта «прыжки в воду», организация и проведение соревнований
12	Спортивный инвентарь и оборудование

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

«ПРЫЖКИ В ВОДУ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Совершенствование обучающихся виде спорта «прыжки в воду» включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

Основу спортивной тренировки прыгунов в воду составляют физическая и техническая подготовка. Широкий диапазон средств физической подготовки, используемый в учебно-тренировочных занятиях с прыгунами, обеспечивает их разностороннее физическое развитие. На начальном этапе объем общей физической подготовки достигает 60%. По мере накопления двигательного опыта объем общефизической подготовки сокращается, а технической увеличивается.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств обучающихся. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок, непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма обучающихся.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка обучающихся направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обучающихся направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка направлена на формирование у обучающегося двигательных умений и навыков в избранном виде спорта. Многократное

повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у обучающихся. Так, например, в виде спорта «прыжки в воду» эффект положительного переноса навыков из легкой атлетики, гимнастики, акробатики и др. Все эти виды спорта позволяют обучающимся расширить запас двигательных навыков.

Нагрузка в начальный период тренировки оптимальна. В дальнейшем по мере роста тренированности обучающихся интенсивность занятий повышается, но так, чтобы общий объем и интенсивность тренировки соответствовали возможностям обучающихся. Однако следует отметить, что проведение тренировочных занятий с большими нагрузками способствует более быстрому освоению техники прыжков. Значительное внимание в тренировке прыгуна уделяется его морально-психологической подготовке.

При изучении основ техники прыжков в воду главное внимание уделяется преодолению у обучающихся боязни высоты, а также овладению исходными положениями перед прыжками из передней и задней стоек, разбегом, наскоком, толчком, входом в воду ногами и головой, учебными и основными спортивными прыжками.

Особое внимание уделяется к наземной подготовке. Для наземной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» используется зал «сухих» снарядов, тренажеров, вспомогательных устройств и приспособлений. Применение специальных снарядов и тренажеров на суше свидетельствует о высокой эффективности выполняемых на них упражнений для решения задач общей и специальной физической подготовки прыгунов в воду.

Тактическая подготовленность определяется уровнем знаний, умений и способностей обучающихся, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Психологическая подготовка – это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Специфика вида спорта «прыжки в воду» накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики обучающегося – его восприятий, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых

качеств. Спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств обучающегося.

Следовательно, для того чтобы определить круг задач психологической подготовки и их содержание необходимо знание психологических особенностей их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической на протяжении всего многолетнего периода спортивной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки обучающихся являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на тренировочную деятельность.

Частные задачи психологической подготовки в виде спорта «прыжки в воду» примерно таковы:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности, мотивации занятий видом спорта «прыжки в воду».

2. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

3. Целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям в виде спорта «прыжки в воду» выделяют глазомер и умение пользоваться периферическим зрением, специфические виды восприятия, внимание (объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение), тактическое мышление, память, способность быстро оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и контролировать свои действия.

4. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в их процессе.

Методы психологической подготовки на этапе начальной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» сходны с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка обучающихся по виду спорта «прыжки в воду» проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части учебно-тренировочного занятия проводятся

упражнения для развития внимания, сенсомоторики, и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей обучающегося и задач данного учебно-тренировочного занятия.

Теоретическая подготовка – одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Она включает в себя:

- идеологическую подготовку;
- общеобразовательную (школьную и профессиональную);
- знания об индивидуальной и групповой этике поведения;
- знания о деятельности организма;
- знания о методике тренировки;
- знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле;
- знания о психологических аспектах участия в соревнованиях и приемах саморегуляции психического состояния;
- знания о правилах вида спорта.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию обучающимися сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем обучающимся заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Соревновательная подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки обучающихся к соревнованиям. Такая подготовка интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Официальные соревнования органически входят в систему подготовки обучающихся. Регулярное участие в соревнованиях — обязательное условие для приобретения и развития у обучающихся надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Средства и методы подготовки

В данной Программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники вида спорта «прыжки в воду». К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения технических действий.

Методика обучения прыжкам в воду основана на возможно более полном разделении прыжка на элементы, которые затем соединяются в одно целое. Освоение элементов прыжков проходит в условиях тренировки: сначала на суше, с последовательным использованием специальных средств наземной подготовки, а затем в воде.

Основными средствами наземной подготовки являются: строевые, общеразвивающие и имитационные упражнения; акробатика, батут; упражнения на «сухом» трамплине.

Строевые и общеразвивающие упражнения. Направлены на воспитание правильной осанки; развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения; воспитание чувства ритма и темпа, силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Имитационные упражнения. Применяются с целью формирования у обучающихся представлений о технике учебных прыжков, их структуре, последовательности и ритме выполнения движений. Однако в имитационных упражнениях отсутствует необходимая скорость выполнения движений, поэтому их нужно сочетать с выполнением прыжков в воду и упражнениями на батуте или «сухом» трамплине.

Акробатические упражнения. Применяются для создания двигательной базы прыгунов в воду. Структура и динамика выполнения акробатических упражнений имеют много общего с техникой прыжков в воду. Акробатические упражнения развивают такие важные для прыгунов в воду качества, как прыгучесть, сила, быстрота, вестибулярная устойчивость к вращательным нагрузкам и др.

Упражнения на батуте. Являются наиболее эффективным средством для воспитания ориентировки в полете и вестибулярной устойчивости. Кроме того, батут позволяет осваивать согласование движений руками и

ногами при отталкивании, совершенствовать движения в фазе полета, а также технику учебных и спортивных прыжков в воду.

Упражнения на «сухом» трамплине. С них начинается обучение технике учебных и спортивных прыжков. На начальном этапе основной задачей является освоение упражнений для овладения ритмом трамплина и согласования движений руками и ногами при отталкивании от упругой опоры, а затем выполнение учебных и спортивных прыжков в полной координации. Упражнения на «сухом» трамплине позволяют в условиях зала разучить прыжок почти целиком, за исключением входа в воду.

При начальном обучении тренер-преподаватель ограничивает количество повторений одного и того же упражнения, используя на занятии комплексы разнообразных упражнений.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки продолжительность этапа от 1–3 года. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «прыжки в воду», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки комплектуются детьми примерно равного уровня подготовленности.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных обучающихся для их последующей многолетней подготовки.

Основная направленность на этапе начальной подготовки

1 год обучения:

Направленность занятий:

1. Привить обучающимся интерес к физическим упражнениям, связанным с ловкостью, скоростью, силой, вниманием и смелостью.
2. Научить основным элементам гимнастических и акробатических упражнений, связанных с координацией движений: кувырки, перевороты, стойки.
3. Научить основным силовым, скоростно-силовым упражнениям, направленным на развитие мышц спины, живота (создание мышечного корсета вокруг позвоночника), мышц плечевого пояса для создания мышечной капсулы плечевого сустава. Силовая работа должна совмещаться

с развитием подвижности (гибкости) позвоночника и рук. Скоростно-силовая подготовка направлена на развитие прыгучести, быстроты, принятия и изменения позы (положения согнувшись, в группировке и т.д.).

4. Батутная подготовка – освоение упругих свойств батута. Простейшие прыжки, раскачивания с удержанием равновесия и позы.

6. Научить обучающихся плавать, погружаться под воду с открытыми глазами, искать на небольшой глубине предметы, ориентироваться под водой. Научить прыгать в воду с небольшой высоты (бортик бассейна) вниз ногами и вниз головой (спады с бортика).

2-й год обучения:

Направленность занятий:

1. Привить обучающимся 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).

2. Научить обучающихся подавлять страх перед высотой (вышка 5; 7,5; 10 метров). Прыжки с вышки с разбега в длину. С платформы 1 метр научить прыжкам 101, 401, 201, 301, 102, 202, 612.

3. Гимнастика и акробатика – медленные и темповые перевороты вперед и назад, боком, с поворотом (рондат). Сальто вперед с разбега и с места, сальто назад. Стойка на кистях (руках), махом, толчком двух, силой, комбинации на дорожке из кувырков, переворотов.

4. Круговые тренировки – по силовой и скоростно-силовой подготовке, (от 8 до 12 станций), лазание по канату в т.ч. без помощи ног (в положении «угол»). Прыжки в длину, в т.ч. тройной с места, бег на 20-30 метров с низкого старта. Обучение разбегу и наскоку на «сухом» трамплине, «кач» на конце трамплина (50х50 см) – не менее 10 раз. Выполнение оборотов в спорт зале (102, 202, 302, 402).

5. Батутная подготовка – обороты вперед и назад.

3 год обучения:

Направленность занятий:

1. Подготовить обучающихся группы начальной подготовки к выполнению контрольных нормативов для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

2. Продолжить скоростно-силовую подготовку; усилить акцент на вращательную подготовку в гимнастике, акробатике. Круговые тренировки с

использованием каната, перекладины (брусья), штанги (и другие отягощения); бег (20–50 м), прыжки в длину, многоскоки.

3. Повышение функциональных возможностей обучающихся (плавание, бег на 1500–3000 м.).

4. Повышение устойчивости-стабильности исполнения прыжков на «сухом» трамплине, батуте, на воде (вышка, трамплин) с применением специально - создаваемых шумовых, организационных, психологических помех.

Физическая подготовка на суше

строевые упражнения.

общеразвивающие гимнастические упражнения;

имитационные упражнения;

акробатические упражнения;

упражнения на батуте;

упражнения на «сухом» трамплине;

подвижные игры и эстафеты, игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями;

спортивные игры баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол;

упражнения на растягивание и расслабление.

Учебные прыжки в воду

соскок из передней и задней стоек;

спад вперед и назад;

учебные полуобороты.

Прыжки выполняются сначала с бортика бассейна, а затем по мере освоения с трамплинов 1 и 3 метра и с вышек.

Техническая подготовка

Техническая подготовка имеет первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники прыжков программы, подготовки сложных прыжков. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин).

Акробатические упражнения изучаются в следующей последовательности: перекаты, кувырки, стойки, перевороты, сальто. Они являются прекрасным средством развития специальных скоростно-силовых качеств обучающихся. Для этого применяются акробатические соединения, выполняемые обучающимися на акробатических дорожках.

Тренер-преподаватель учит обучающихся принимать правильное положение группировки. Группировка изучается в зале в следующей

последовательности: стоя на одной ноге, в приседе, сидя, лежа на спине. Особое внимание тренер-преподаватель обращает на положение рук, головы и плотность группировки.

Для изучения положения группировки особенно эффективны перекаты и кувырки вперед и назад. Перекаты выполняются из исходного положения лежа на спине в группировке с помощью активных движений – перекаты назад (до касания мата затылком) и вперед (до касания мата стопами). Кроме того, при начальном обучении перекатов нужно добиваться их выполнения с максимальной амплитудой, гладко, без ударов.

Начальное обучение включает такие акробатические упражнения, как стойка на лопатках, стойка на голове, «мост». По мере освоения этих упражнений переходят к обучению переворотам: боком («колесо»), разгибом с усложнения уже освоенных акробатических упражнений их выполняют из более сложных исходных положений, с большей скоростью и в комбинациях с другими элементами.

Прыжки на батуте. Начинается усвоение упражнений, направленных на адаптацию обучающихся к необычным условиям.

Тренер-преподаватель создает у обучающихся представление о снаряде (батуте) и его свойствах; обучить их отталкиванию и остановке, правильному положению тела и сохранению равновесия в момент отталкивания и в полете. Обучает исходным и конечным положениям в прыжках на батуте (с ног, с колен, с четверенек, из седа, с живота, со спины) и приходу в эти же положения. Обучающиеся осваивают простейшие вращения вокруг поперечной и продольной осей тела – при выполнении как отдельных элементов, так и простейших комбинаций, что способствует развитию ориентировке в пространстве и специальной выносливости.

Для создания представления о снаряде (батуте) и его свойствах и обучения отталкиванию и остановке, правильному положению тела и сохранению равновесия в момент отталкивания и в полете используются следующие упражнения:

- приход в сед и подъем из седа;
- приход на колени и подъем с колен;
- приход на спину и подъем со спины;
- приход с четверенек на живот и с живота на четвереньки.

При этом особое внимание уделяется положению и напряжению мышц туловища, рук и ног во время прихода на сетку. Сначала тренер-преподаватель объясняет обучающимся исходное положение, а затем выполнение прихода в это положение после небольших темповых подскоков.

Во время прихода на сетку рекомендуется:

При приходе в сед туловище держим в вертикальном положении, а ноги параллельно сетке. При этом мышцы туловища и ног должны быть напряжены.

При приходе на колени ноги сгибаются только в коленных суставах (до угла не более 90°). Мышцы живота, спины и ягодиц должны быть напряжены; грудная клетка зафиксирована на выдохе.

При приходе на четвереньки необходимо одновременно касаться сетки кистями, голеньями и оттянутыми носками ног. Мышцы спины и живота должны быть напряжены; напряженные руки слегка согнуты в локтях.

При приходе на живот тело должно быть выпрямлено и напряжено. Необходимо прижаться к сетке внутренней поверхностью согнутых или выпрямленных рук (плеч и предплечий), а также оттянутыми носками ног.

Приход на спину зависит от того, с какого вращения он происходит, и может осуществляться на всю заднюю поверхность выпрямленного тела или только на округленную часть спины. Угол сгибания в тазобедренных суставах может быть от 90° до 135° . Мышцы туловища должны быть напряжены; руки выпрямлены вперед – в стороны.

По мере освоения исходных и конечных положений при выполнении прыжков на батуте и основных упражнений переходят к освоению простейших связок и комбинаций.

Для расширения двигательной базы обучающихся уже на первых этапах обучения параллельно с изучением соскоков и спадов приступают к обучению простейшим прыжкам с полувинтами и винтами, которые следует выполнять с поворотами в право в лево.

Упражнения на «сухом» трамплине. Начальное обучение техники прыжков с трамплина подразумевает освоение упражнений для овладения ритмом трамплина и согласования движений руками и ногами при отталкивании от упругой опоры.

Упражнения для овладения ритмом трамплина:

Ходьба обычным шагом по трамплину – от закрепленного конца к свободному и обратно;

Ходьба по трамплину (от закрепленного конца) пружинистым шагом, согласуя движения с ритмом движений трамплина, и соскок в низ ногами;

Подскоки на конце трамплина с обычным отталкиванием ногами: сначала без движений руками, затем с ограниченной амплитудой движений (прямые руки поднимаются через перёд вверх, до уровня плеч) и с полной амплитудой движений руками.

По мере освоения данных упражнений для их совершенствования выполняются подскоки на конце трамплина на количество раз. Главным при

выполнении этих упражнений является сохранение правильной осанки и равновесия в условиях ограниченной и подвижной опоры, умение дифференцировать напряжение различных частей тела, в частности умение расслаблять мышцы рук и пояса верхних конечностей при напряженных мышцах туловища и ног. Особое внимание при выполнении этих упражнений обращается на согласование движений с ритмом движения доски трамплина. Полезно завершать подскоки на конце трамплина соскоками в положениях прогнувшись, согнувшись, согнувшись и в группировке. Данные упражнения выполняются сначала с ограниченной амплитудой, затем по мере их освоения амплитуда движений увеличивается. Упражнения для овладения ритмом трамплина изучаются параллельно с освоением соскоков и других учебных прыжков. Основное внимание уделяется согласованию движений руками и ногами с колебаниями упругой доски.

Группа начальной подготовки 1 года обучения: (требования к исполнению прыжков):

1. Солдатик вперед - с входом в воду двумя ногами вертикально.
2. Солдатик назад - с входом в воду двумя ногами вертикально.

Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

Батут: 1. Качи руки вверх, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать.

Группа начальной подготовки 2–3 года обучения:

Трамплин 1 метр - 5 прыжков:

1. Солдатик вперед согнувшись.
2. Солдатик назад.
3. 101 С/В.
4. 401 С/В
5. Спад 201

Трамплин 3 метра - солдатики вперед, назад, спад вперед.

Изучение винтовых прыжков начинается с выполнения упражнений на батуте.

1. Упражнения для освоения винтовых прыжков на батуте:

Подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; комбинации их 2–3 элементов;

Подскоки – сед, из седа встать с поворотом на 180 и 360 градусов;

Подскоки – сед, из седа поворот на 180 и 360 градусов в сед;

Подскоки – приход на колени, с коленей встать на ноги с поворотом на 180 градусов;

Подскоки – приход на колени, с коленей подскок с поворотом на 180 градусов в сед;

1\4 оборота назад на спину – со спины 1\4 оборота вперед на ноги с поворотом на 180–360 градусов;

1\4 оборота вперед на живот – с живота поворот на 180 градусов на спину или 360 градусов на живот.

В дальнейшем начинается обучение спортивным прыжкам 1–5 классов и начинается с освоения полуоборотов и оборотов.

Для освоения прыжков 1 класса: в зале осваиваются следующие упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине сначала из передней стойки, затем с задней:

1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с места;

1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места;

1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места;

1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с подскока;

1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с подскока;

1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.

Освоение более сложных прыжков с винтами нужно начинать с освоения в зале акробатических упражнений – кувырков, каскадов (полет-кувырок), переворотов.

На батуте:

с колен 3\4 оборота вперед на спину;

с колен сальто вперед в сед в группировке;

с ног сальто вперед в сед в группировке;

с ног сальто вперед на спину;

с ног сальто вперед на ноги.

То же с движениями рук.

Затем те же упражнения на «сухом» трамплине. После освоения упражнений на «сухом» трамплине переходят на освоение прыжков на воде.

Для освоения прыжков 2–3 классов: в зале осваиваются упражнения сначала на батуте и затем на «сухом» трамплине: отталкивание с задней стойки и спады назад.

На батуте -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись и прогнувшись.

На сухом трамплине -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись.

На воде – соскоки в сед из задней стойки с борта бассейна.

Для освоения прыжков 4 класса необходимо освоить в зале:

1\4 оборота назад в группировке с места.

1\4 оборота назад согнувшись с места.

1\4 оборота назад прогнувшись с места.

1\4 оборота назад в группировке с подскока.

1\4 оборота назад согнувшись с подскока.

1\4 оборота назад прогнувшись с подскока.

Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями (таблица № 11).

В процессе совершенствования тактического мастерства обучающемуся необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от этапа подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу таких упражнений можно отнести выполнение прыжков в условиях недостаточной или переменной освещенности, незначительных неисправностях оборудования, шум, повышенное, эмоционально выражаемое внимание зрителей к ходу выполнения упражнения, утомление, развивающееся в процессе выполнения прыжков.

Учебный материал по тактической подготовке

№ п/п	Характеристика тактической подготовленности прыгунов в воду	зачет
1	Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки (тактическое мышление)	+
2	Умение правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных	+
3	Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
4	Умение рационально использовать время от разминки до старта	+
5	Умение правильно и своевременно выполнять разминку	+
6	Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
7	Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях	+

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В Приложении № 1 приведено минимальное и максимальное общее количество часов в годовом учебно-тренировочном плане для начального этапа спортивной подготовки, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе спортивной подготовки. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Приложении № 6 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

В ГБК ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется обучение по спортивной дисциплине «трамплин 1м» вида спорта «прыжки в воду».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» основаны на особенностях вида спорта «прыжки в воду» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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».

Физические способности ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что способности ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие в те периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться. Обычно их называют «сенситивными» или «чувствительными».

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называется критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды.

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным.

Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков), а сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям (оптимизируются перестроечные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование

деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на уровне существования организма и т. п.). С этим связана высокая чувствительность организма к внешним влияниям в сенситивные периоды развития.

Сенситивный период – это временной диапазон, максимально благоприятный для развития той или иной функции, той или иной способности человека. Сенситивные периоды в развитии ребенка определяются последовательным созреванием определенных участков центральной нервной системой. Знание этих периодов позволяет создавать вокруг ребенка необходимую среду для развития навыков, которые связаны с развитием определенных структур мозга. Выявление и учет сенситивных периодов является обязательным условием создания адекватных условий эффективного обучения и сохранения здоровья ребенка.

Границы сенситивных периодов не являются резко выраженными, у каждого ребенка они могут быть сдвинуты в ту или иную сторону на несколько месяцев. Сенситивные периоды формирования различных функций могут накладываться и создавать предпосылки друг для друга. Выделение сенситивных периодов в равной степени относится к моторным функциям (освоение моторных навыков), сенсорным функциям (развития восприятия окружающего мира) и психическим функциям, включающим в себя сенсорные и моторные.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

Ниже приведены условные границы некоторых сенситивных периодов. При характеристике возрастных границ сенситивных периодов важно ориентироваться не на паспортный, а на биологический возраст обучающихся. Это необходимо в связи с тем, что с акселерацией детей и подростков расширяется диапазон индивидуальных различий, так как наряду с акселератами, определились ретарданты – дети, на определенных этапах онтогенеза, отстающих в росте и формировании организма. В результате один и то же паспортный возраст объединяет различный по степени биологической зрелости контингент обучающихся.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит в заблуждение тренера-преподавателя в отношении истинных способностей обучающихся. Нередко высокий спортивный результат в

детские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания организма обучающегося.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных прыгунов в воду по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных прыгунов в воду наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году обучающийся слабо реагирует на такие же воздействия, а также и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку по виду спорта

«прыжки в воду», предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний занятием видом спорта «прыжки в воду».

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «прыжки в воду».

Направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и соразмерности в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в виде спорта «прыжки в воду» приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Физические качества	пол	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота тела	М		*	*	*	*	*	*	*			
	Д		*	*	*	*	*					
Сила	М							*	*	*	*	*
	Д				*	*	*					
Скоростно-силовые качества	М							*	*	*	*	*
	Д				*	*	*	*				
Гибкость	М	*	*	*	*							
	Д	*	*	*	*	*	*	*				
Координация движений	М	*	*	*	*	*	*	*	*			
	Д	*	*	*	*	*	*	*	*			

Наиболее важными физическими качествами для прыгунов в воду являются скоростно-силовые, основа формирования которых – быстрота движений.

Быстрота – качество наследственно обусловленное, плохо поддающееся тренировке. Наиболее благоприятный период развития быстроты у девочек – предпубертатный период, у мальчиков – возраст 12–14 лет. В 13–15 лет у девочек наблюдается даже снижение скоростных возможностей, которые затем с завершением полового созревания восстанавливаются.

Силовые качества хорошо поддаются тренировке. Однако исследования показали, что это на 70% обусловлено влиянием генетических факторов. Поэтому при одинаковой тренировке обучающиеся,

показывающие высокие результаты в силовых упражнениях в детском возрасте, как правило остаются сильнейшими и в зрелом возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения. Т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы.

У девочек – прыгуней в воду – показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Гибкость (подвижность в суставах)- физическое качество, которое достаточно хорошо подаётся развитию. Природная гибкость влияет на пластику движений и красоту линий тела в полёте. Особенно легко гибкость развивается в детском возрасте, с увеличением силы подвижность в суставах и эластичность мышц снижается, однако направленная тренировка может значительно улучшить показатели подвижности в суставах или поддерживать её в необходимых для прыгуна пределах.

Знание сенситивных периодов не означает, что эти качества необходимо развивать только в указанные периоды. Тренировка, направленная на развитие необходимых качеств. Должна проходить на всех этапах многолетней подготовки.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется при наличии (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;

вышки для прыжков в воду (1 м; 3 м; 5 м; 7,5 м, 10 м);

тренировочных спортивных залов;

тренажерных залов;

раздевалок, душевых;

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);

При реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 13);
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	комплект	2
2.	Дорожка акробатическая	штук	1
3.	Доска трамплинная	штук	6
4.	Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале	штук	3
5.	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Лонжа простая (сальтовый пояс)	комплект	5
8.	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Переключатель гимнастический	комплект	1

12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м ²	60
13.	Пружина для батута	комплект	2
14.	Сетка батутная	штук	2
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Станина для трамплинной доски	штук	6
17.	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
18.	Стенка гимнастическая	штук	10
19.	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
20.	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
21.	Яма поролоновая	комплект	1

Таблица № 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
			количество	срок эксплуатации (лет)
Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	1	1
Плавки (для мужчин)	штук	на обучающегося	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице № 14

Минимальные требования к укомплектованности организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Администратор		1
	Инструктор-методист ФСО		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП	2
	Инструктор по спорту		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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», утвержденным 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не реже одного раза в три года проходят обучение в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а

также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. *Гороховский Л.З.* Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. - М: ФиС, 1968. - 246 с.
2. *Гороховский Л.З., Распопова Е.А.* Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо, 1981. - 25 с.
3. *Данилов К.Ю., Кузнецова ГЛ., Фарфель В.С.* Основы тренировки прыгунов в воду. - М.: ФиС, 1969. - 206 с.
4. *Матвеев ЛЛ.* Основы спортивной тренировки. -М., ФиС, 1977-377 с.
5. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки обучающихся в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев, 1997. - 593 с.
6. Прыжки в воду. Правила соревнований. - С.-Петербург, 1998. -40 с.
7. Прыжки в воду: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003- 80 с.
8. *Распопова Е.А.* Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. - М., 2000. - 302 с.
9. *Распопова Е.А., Тишина Л.Н.* Контроль и учет тренировочных нагрузок спортивного совершенствования прыгунов в воду. Лекция для студентов ГЦОЛИФК. РИО ГЦОЛИФК. - М., 1988. - 20 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»
11. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова- М.: Советский спорт, 2019.-200 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.- 431 с.

Интернет-ресурсы

1. <https://russiadive.ru>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложении № 1
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СПОР по плаванию»
«___» _____ 2023 г;

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		До года		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах			
		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		до 2		до 2	
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		12		12	
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
		min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (%)	96	128	103	137
2.	Специальная физическая подготовка (%)	68	91	91	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	6	4
4.	Техническая подготовка (%)	59	81	103	141
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9	9	6	8
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	3	4

Общее количество астрономических часов в год	234	312	312	416
--	-----	-----	-----	-----

Приложении № 2
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
«___» _____ 2023 г;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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 России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»	В течение года

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщик; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложении № 3
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г;

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте; Ознакомление с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте; Профилактика использования допинга в спорте;
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Акцентирование на роли родителей при формировании антидопинговой культуры
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата;
Администрация учреждения и тренерско-преподавательский состав	Информационная работа «Основные аспекты антидопинговой пропаганды»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую работу в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

Приложении № 4
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
«___» _____ 2023 г;

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

<i>Вид мероприятия</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Периодичность проведения</i>
<i>Медицинские мероприятия</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	<p>Первичное медицинское обследование</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «прыжки в воду» (<i>углубленное медицинское обследование (УМО)</i>); - допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (<i>дополнительные медицинские обследования</i>). 	<p>При отборе, до начала занятий спортом (обучения)</p> <p style="text-align: center;">1 раз в 12 месяцев</p> <p style="text-align: center;">по необходимости</p>
<i>Медико-биологические мероприятия</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	<ul style="list-style-type: none"> - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. 	<p>В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений</p>

<p><i>Восстановительные мероприятия</i></p>	<p><i>Этап начальной подготовки</i></p>	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления</p>	<p>- в повседневном учебно-тренировочном процессе;</p>
---	---	--	--

Приложении № 5
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г;

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Этап начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса; Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований; Режим жизни и спортивной деятельности; Условия для тренировки и отдыха; Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом; Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха; Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; Учет индивидуальных особенностей обучающихся; Рациональное питание; Гидропроцедуры; Массаж; Витаминизация

Приложении № 6
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду»
утвержденной и.о. директора ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г;

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	<p>НП-1 – 41 % от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 33% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Строевые упражнения Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног. Упражнения на растягивание и расслабление. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч). Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями. Легкоатлетические упражнения. Велосипед. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Упражнения на растягивание и расслабление.</p>
Специальная физическая подготовка	НП-1 – 29% от годового объема подготовки;	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Специальная физическая подготовка на суше <i>Упражнения без предметов.</i> Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, кольцах, перекладине (подтягивания, передвижения в</p>

	<p>НП-2,3 – 29% от годового объема подготовки</p>		<p>упор), всевозможные статические упражнения (уголки в висе или в упоре) и т.п. Упражнения направленные на развитие подвижности суставов (плечевых, голеностопных). Упражнения на развитие силы мышц рук – броски набивных мячей одной и двумя руками из различных положений (стоя, сидя, лёжа). Имитационные упражнения; Акробатические упражнения Прыжки на батуте: приход в сед и подъем из седа; приход на колени и подъем с колен; приход на спину и подъем со спины; прыжкам с полувинтами и винтами; приход с четверенек на живот и с живота на четвереньки. Упражнения на «сухом» трамплине: упражнения для овладения ритмом трамплина;</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>НП-1 – 25% от годового объема подготовки; НП-2,3 – 33% от годового объема подготовки</p>	<p>январь- декабрь</p>	<p>Весь период: Техническая подготовка <i>Группа начальной подготовки 1 года обучения:</i> (требования к исполнению прыжков): 1. Солдатик вперед - с входом в воду двумя ногами вертикально. 2. Солдатик назад - с входом в воду двумя ногами вертикально. Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно. Батут: 1. Качи руки вверх, качи с группировкой, качи со складкой, в сед, с поворотом в сед, встать руки вверх, поворот на 180°, поворот на 360° руки вверх, приход в сед, приход на колени, приход на живот, встать. Группа начальной подготовки 2–3 года обучения: Трамплин 1 метр - 5 прыжков: 1. Солдатик вперед согнувшись. 2. Солдатик назад. 3. 101 С/В. 4. 401 С/В 5. Спад 201 Трамплин 3 метра - солдатики вперед, назад, спад вперед. Изучение винтовых прыжков начинается с выполнения упражнений на батуте. 1. Упражнения для освоения винтовых прыжков на батуте: Подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; комбинации их 2–3 элементов; Подскоки – сед, из седа встать с поворотом на 180 и 360 градусов; Подскоки – сед, из седа поворот на 180 и 360 градусов в сед; Подскоки – приход на колени, с коленей встать на ноги с поворотом на 180 градусов; Подскоки – приход на колени, с коленей подскок с поворотом на 180 градусов в сед;</p>

			<p>1\4 оборота назад на спину – со спины 1\4 оборота вперед на ноги с поворотом на 180–360 градусов; 1\4 оборота вперед на живот – с живота поворот на 180 градусов на спину или 360 градусов на живот. В дальнейшем начинается обучение спортивным прыжкам 1–5 классов и начинается с освоения полуоборотов и оборотов.</p> <p><i>Для освоения прыжков 1 класса:</i> в зале осваиваются следующие упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине сначала из передней стойки, затем с задней:</p> <p>1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с места; 1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места; 1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места; 1\4 оборота вперед (на живот) в группировке с подскока; 1\4 оборота вперед (на живот) согнувшись с подскока; 1\4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с подскока.</p> <p>Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.</p> <p>Освоение более сложных прыжков с винтами нужно начинать с освоения в зале акробатических упражнений – кувырков, каскадов (полет-кувырок), переворотов.</p> <p>На батуте:</p> <p>с колен 3\4 оборота вперед на спину; с колен сальто вперед в сед в группировке; с ног сальто вперед в сед в группировке; с ног сальто вперед на спину; с ног сальто вперед на ноги.</p> <p>То же с движениями рук.</p> <p>Затем те же упражнения на «сухом» трамплине. После освоения упражнений на «сухом» трамплине переходят на освоение прыжков на воде.</p> <p><i>Для освоения прыжков 2–3 классов:</i> в зале осваиваются упражнения сначала на батуте и затем на «сухом» трамплине: отталкивание с задней стойки и спады назад.</p> <p>На батуте -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись и прогнувшись. На сухом трамплине -1\4 оборота назад на спину в группировке, согнувшись. На воде – соскоки в сед из задней стойки с борта бассейна.</p> <p><i>Для освоения прыжков 4 класса</i> необходимо освоить в зале:</p> <p>1\4 оборота назад в группировке с места. 1\4 оборота назад согнувшись с места. 1\4 оборота назад прогнувшись с места. 1\4 оборота назад в группировке с подскока. 1\4 оборота назад согнувшись с подскока. 1\4 оборота назад прогнувшись с подскока.</p> <p>Затем тоже осваивается на воде, начиная с отталкивания.</p>
Тактическая	НП-1 –	январь-	Весь период:

<p>теоретическая, психологическая, подготовка</p>	<p>4% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 2% от годового объема подготовки</p>	<p>декабрь</p>	<p>Тактическая подготовка Индивидуальная тактическая подготовка. Групповая тактическая подготовка.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Развитие вида спорта «прыжки в воду» в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Морально-волевая подготовка. Основы техники вида спорта «прыжки в воду» и методики тренировки. Основы тактики вида спорта «прыжки в воду». Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование.</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - Формирование необходимых личностных качеств с помощью коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, нервно-психическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни в целом. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.</p>
--	---	----------------	---