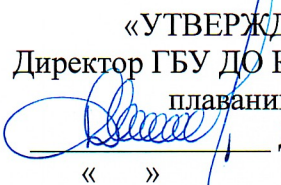


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
ПЛАВАНИЮ» (ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по  
плаванию»  
  
Д.В. Телегин  
«    »    2024 г.

**ОПИСАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

**г. Краснодар  
2024 год**

## 1. Описание вида спорта «прыжки в воду»

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.

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.

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

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 14.03.2014 № 100.

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 (недетренированности), 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.