

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2  
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Согласовано  
Руководитель  
КФК и С администрации  
города Ставрополя

  
В.В. Бельчиков  
«17» 02 2023 г.



Утверждаю  
Директор  
МБУ ДО СШОР № 2  
г. Ставрополя

  
Ю.С. Исаяв  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ПРОГРАММА  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1054 от 22 ноября 2022 г.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Разработчики:

Зам. директора:

Беликова Л.В.

Рецензенты

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке прыжки в воду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября № 1054<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1):

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	20
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	8	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2



4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 2):

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	625	936	1017	1131

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные занятия в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3)

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		



### Спортивные соревнования:

6. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Участвуя в соревнованиях различного ранга, обучающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность (Таблица 4):

Таблица 4

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



## 8. Календарный план воспитательной работы

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



		- 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);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>3. Последствия допинга для здоровья</li> <li>4. Допинг и зависимое поведение</li> <li>5. Профилактика допинга</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом</li> </ol>	<p>Февраль Март Апрель Май Июнь Июль сентябрь</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры-преподаватели и инструктор методист</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>3. Последствия допинга для здоровья</li> <li>4. Допинг и зависимое поведение</li> <li>5. Профилактика допинга</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом</li> </ol>	<p>Февраль Март Апрель Май Июнь Июль сентябрь</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры-преподаватели и инструктор методист</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.</li> </ol>	<p>Февраль Март Апрель Май</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры-преподаватели и инструктор методист</p>



<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>2.Проведение беседы на тему: «Запрещенный список 2023».</p> <p>3.Проведение беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».</p> <p>4.Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»</p> <p>5.Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»</p> <p>6.Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»</p> <p>7.Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».</p>	<p>Июнь Июль сентябрь</p>	
---------------------------------------	--	-----------------------------------	--

## 10. План инструкторской и судейской практики для спортсмена

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса.	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	В течение года на этапе ССМ
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия.	В течение года на этапах ТГ и ССМ
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий.	В течение года на этапе ССМ
Проведение тренировочных занятий тренировочных группах.	В течение года на этапе ССМ
Организация и проведение соревнований муниципального уровня. Практика судейства городских соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапах ТГ и ССМ
Участие в судействе соревнований в должности секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Выполнение функции заместителя главного судьи муниципальных соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ

## **11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по прыжкам в воду, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.



## **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке прыгунов в воду, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно- тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время учебно- тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.



### III. Система контроля

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

12.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;



приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблицы 5-8).

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

**Таблица 5**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			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	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	И.П.-о. ст., руки вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	5			
2.2	И.П.- вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Поднимание прямых ног до прямого угла	с	не менее			
			5			
2.3	И.П.- вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Поднимание прямых ног до прямого угла. Удержание положения.	с	не менее			
			5			
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	Количество раз	не менее			
			8			



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

Таблица 6

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
2.2	И.П.- вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Поднимание прямых ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
2.3	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.5	И.П.- упор присев	количество	не менее	

	-упор лежа, сгибание и разгибание рук, -упор присев -выпрыгивание вверх за 30 с	раз	13	10
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 7

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на акробатической дорожке	количество раз	не менее	
			3	
2.2	И.П.- вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Поднимание прямых ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.3	И.П.-лежа на спине. -Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4	Круговая скоростно-	мин, с	не более	



	силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений.		2,30	
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2	И.п.-упор лежа -упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упр. гусеница)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3	И.П.- лежа на спине -бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.3	И.П.- лежа на спине -бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Количество раз	не менее	
			5	
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.6	И.П.- лежа на спине Подъем туловища и ног в положение «сед под углом», руки вперед, за 10 с (упражнение складка)	Количество раз	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. -отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
2.2	И.П.- вис на гимнастической стенке, хватом сверху. Поднимание прямых ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.3	И.П.-лежа на спине. -Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.4	Круговая скоростно-	мин, с	не более	

	силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений.		3,00	
2.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.4.2	И.п.-упор лежа -упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упр. гусеница)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.3	И.П.- лежа на спине -бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
	И.П.- лежа на спине -бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.4.6	И.П. -упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
2.4.7	И.П.- лежа на спине Подъем туловища и ног в положение «сед под углом», руки вперед, за 10 с (упражнение складка)	количество раз	не менее	
			10	
2.4.8	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на акробатической дорожке	количество раз	не менее	
			15	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный звание «мастера спорта России»			



#### IV. Рабочая программа по виду спорта прыжки в воду

15. Учебно- тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает учебно- тренировочные и спортивно- массовые мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу обучающихся по индивидуальным планам, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно- тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Учебный год начинается 1 января.

Реализация Программы спортивной школой осуществляется на этапах спортивной подготовки. Учебно- тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства. Учебно- тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерско- преподавательским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно- тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания учебно- тренировочных занятий продолжительность одного учебно- тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки, и объемов учебно- тренировочного процесса.

В спортивной школе применяются основные формы осуществления учебно-тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные учебно- тренировочные и смешанные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- работа по индивидуальным планам;

2. Учебно- тренировочные мероприятия:

- учебно- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно- тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса. Работа по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса на указанных этапах составляет 100% от общего утвержденного объема учебно- тренировочной нагрузки в год.



В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл учебно- тренировочного процесса подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно- тренировочного занятия зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно- массовых мероприятий. Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией.

### **Практическая подготовка.**

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

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

Приобретение навыков плавания; погружения в воду ногами и вниз головой; освоение простейших прыжков с вышки или трамплина 3м.

Приобретение навыков выполнения простейших акробатических упражнений, таких как: всевозможные перекаты; кувырки вперед и назад; мосты; стойки на лопатках и на голове; перевороты боком и с головы и другие несложные упражнения.

3. Приобретение навыков выполнения прыжков на батуте: подскоков в положении «прогнувшись», «согнувшись» и «в группировке»; приходов на сетку «в сед»; на колени; на живот; на спину; простейших комбинаций.

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

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

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп начальной подготовки первого года обучения.

Так как основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная



подготовка детей, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде. Структура тренировки зависит от его основной задачи.

Отдельные тренировочные задачи могут быть посвящены исключительно общей физической подготовке. В таких случаях в тренировке можно использовать различные средства подготовки, включая легкую атлетику, плавание и т.п. Такие занятия как правило планируются в подготовительном и переходном периодах.

Часто параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно (СФП и ТП). В таких случаях структура тренировочного занятия будет комплексной; занятие может проводиться только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТМ). Проведение комплексных занятий наиболее предпочтительно.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

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

При проведении комплексных тренировок занятия на суше и на воде также имеют те же части, однако продолжительность заключительной части в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на воде или же направлена на развитие физических качеств.

Тренер-преподаватель должен внимательно проводить наблюдения за юными спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям прыжками в воду и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки прыгунов в воду групп начальной подготовки 1-го года обучения (продолжительность занятия 90 минут)

Понедельник:

Подготовительная часть.

1. Упражнение на внимание.
2. Строевые и порядковые упражнения

Основная часть. 1. Акробатика: кувырки вперед и назад, через набивной мяч; выполнение кувырка вперед на оценку; стойки на лопатках; перевороты боком вправо и влево.

2. Батут: подскоки с различным положением рук (опущенными вниз, на поясе, с махом); подскоки с группировкой «С», согнувшись «В»; прыжки с



приходом на сетку на колени и в сед; простейшие комбинации этих прыжков.

Заключительная часть в зале. Игра «Охотники и утки»

Основная часть на воде. Обучение плаванию

Заключительная часть.

1. Беседа

2. Подведение итогов тренировочного занятия.

Среда

Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроение в две шеренги на месте.

2. Общеразвивающие упражнения. 1

Основная часть. 1. Имитация соскоков на полу и с гимнастической скамейки шагом вперед и толчком двумя ногами без маха и с махом рук, имитация спада вперед стоя на полу «В» - руки сведены над головой.

В бассейне. 1. Трамплин 1м. Обучение соскокам вниз ногами шагом вперед и толчком двумя ногами с/м – без маха и с махом рук; обучение спаду вперед стоя «В» - руки сведены над головой.

Заключительная часть. 1. Обучение плаванию

2. Построение, подведение итогов тренировочного занятия.

Пятница

Подготовительная часть. 1. Построение и строевые упражнения в движении бег 3 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть (в зале). 1. Прыжки на горку матов (120 см) и соскок (в остаток)

2. Батут: подскоки – с движением рук, в положениях рук «С» и «В», с поворотом влево, вправо, кругом; подскоки с приходом в сед; комбинации этих прыжков.

3. Сухой трамплин: темповые подскоки на конце трамплина в соскок на горку матов; соскоки вниз ногами «А» и «С» с махом руками – с/м из передней стойки и из задней стойки 30

На воде. 1. Обучение плаванию и простейшие прыжки с борта бассейна.

Заключительная часть (на воде). 1. Игра «Караси и щуки» (на мелкой части бассейна)

2. Построение, подведение итогов тренировочного занятия.

Условные обозначения

«А» - положение тела прогнувшись;

«В» - согнувшись;

«С» - в группировке.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для групп начальной подготовки свыше года обучения.

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в группах начальной подготовки 2-3 года, структура годичного цикла подготовки практически не изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более

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

Занятия в недельном цикле подготовительного периода на этапе специальной подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки свыше года

обучения (продолжительность одного занятия 120 мин.)

#### Понедельник

Подготовительная часть.

1. Построение, бег, строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Прыжковые упражнения.

Основная часть (в зале):

1. Хореография.
2. Акробатика: кувырки вперед и назад, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу. Зачет по перевороту вперед.
3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.

Основная часть (на воде): Трамплин 1 м: темповые подскоки с соскоком «А», соскок «А» из з/ст, полуобороты I и IV классов «С». Вышка 3 или 5 м: спады вперед стоя «В» и сидя «С».

Заключительная часть (в зале):

1. Беседа
2. Подведение итогов урока и задание на дом.

#### Вторник

Подготовительная часть:

1. Построение, бег, строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание.

Основная часть (в зале): 1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В».

2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 А, полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.

Основная часть (на воде):

1. Вышка 5 м: соскоки, спады.
- Трамплин 3м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м «С».

Заключительная часть (на воде):

1. Плавание
2. Построение, подведение итогов и задание на дом.

#### Четверг

Подготовительная часть:

1. Построение, бег, строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.



### 3. Прыжковые упражнения.

Основная часть (в зале):

1. Хореография.

2. Акробатика: кувырки вперед и назад, полет - кувырок, стойка-кувырок, перевороты с головы, боком влево и вправо, переворот вперед на одну ногу.

3. Имитация техники предстоящих прыжков в воду и упражнения для постановки корпуса при входе в воду вниз головой.

Основная часть (на воде):

1. Трамплин 1 м: 100 с/р и 200 «А», 101 с/м

«С», 401 «С». 2. Вышка 3 м: спады вперед и назад.

Заключительная часть (в зале): Построение, подведение итогов и задание на дом.

### Пятница

Подготовительная часть: 1. Построение, бег, строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Силовые упражнения.

Основная часть (в зале):

1. Батут: подскоки «А», «В» и «С», прыжки в сед, из седа встать с поворотом на 180° или из седа на живот, ¼ оборота вперед на живот и ¼ оборота I — IV классов «В».

2. «Сухой» трамплин: темповые подскоки, соскоки 100 с/р и 200 «А», полуобороты I и IV классов «С» на живот на горку матов.

Основная часть (на воде): 1. Вышка 3 м: 100 с/м и с/р 101 с/м «С» и «В» и 200 А, 401 «С», спады вперед и назад.

Заключительная часть (на воде):

1. Эстафета в плавании разными способами.

2. Построение, подведение итогов и задание на дом.

Построение недельного цикла подготовки периода и примерного модельного занятия для учебно-тренировочных групп до трех лет обучения.

В учебно-тренировочных группах 1-3 года обучения, юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трехцикловая периодизация подготовки. Подготовительный период (сентябрь- октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября начало ноября); подготовительный - декабрь- январь; 2-й соревновательный период - февраль-март; подготовительный - апрель-май; 3-й соревновательный период - июнь-начало июля, переходный - конец июля начало августа. В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Особенностью планирования прохождения учебного материала в этих



группах является увеличение количества часов работы в неделю (до 12 часов). Что значительно увеличивает объем тренировочной нагрузки во всех основных видах подготовки, дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) присутствует в процессе обучения, однако он в большей мере подчинен частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовленности, а также снижению психической напряженности, связанной с разучиванием сложных прыжков в воду.

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для учебно-тренировочных до 3-х лет обучения (время одного занятия -135 мин)

#### Понедельник

Подготовительная часть.

1. Бег – 3 мин.
2. Коллективная разминка.
3. Упражнения на растягивание.

Основная часть (в зале):

1. Хореография: упражнения у станка.
2. Батут: темповые прыжки с махом рук;  $\frac{1}{4}$  оборота вперед на живот «С» и «В», с кача оборот вперед «С» и «В»; с кача  $\frac{1}{4}$  оборота назад на спину «С» и «В»; с кача  $\frac{1}{4}$  оборота назад «С» и «В».

3. Эстафета с прыжковыми упражнениями: имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.

Основная часть (на воде): 1. Вышка 3-5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В».

2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В», 103 «С» и «В».

3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».

Заключительная часть (на воде):

Построение, подведение итогов занятия.

#### Вторник

Подготовительная часть:

1. Бег, прыжки, многоскоки.
2. Коллективная разминка.
3. Упражнения на развитие прыгучести.

Основная часть (в зале):

1. Акробатика: перевороты боком влево и вправо; кувырки вперед и назад «В»; перевороты вперед с/р на одну и обе ноги; сальто вперед с/р с пружинного мостика; стойка на голове силой

«В», стойка на руках около стенки.

2. «Сухой» трамплин (перед горкой матов): темповые прыжки с махом рук на конце трамплина: соскоки «А» и «С»; с/р сальто вперед (102) «С» и «В»; из з/ст полуоборот назад на спину «С» и «В»; сальто назад (202) «С» и «В»; из передней стойки с/р полуоборот назад на спину «С» и «В» и сальто назад «С» (302С).

3. Лазанье по канату 6 м - 3 раза, с медленным опусканием в висе на руках с широким перехватом руками или перекладина: подтягивание.

Основная часть (на воде): 1. Трамплин 1 м: соскоки из передней стойки с/р «А», «С» и «В»; 101 «С» и «В»; соскоки из з/ст «С» и «В»; 201 «С» и «В»; 202 «С»; 301 «С» и «В»; 302 «С»; 401 «С»; 402 «С».

2. Вышка 3 и 5 м - спады вперед и назад сидя «С» и «В»

Заключительная часть (на воде): 1. 5, 7,5 и 10 м — соскоки вниз ногами «А» из п/ст с/м и из з/ст.

2. Построение, подведение итогов.

#### Четверг

Подготовительная часть: Бег - 3 мин. Коллективная разминка.

Упражнения на растягивание.

Основная часть (в зале): 1 Хореография: упражнения у станка.

2. Батут: темповые прыжки с махом рук; со спины  $\frac{1}{2}$  оборота вперед на живот «С» и «В», с живота  $\frac{1}{2}$  оборота назад на спину; с ног  $\frac{1}{4}$  оборота назад «А» с полувинтом на живот; с ног  $\frac{1}{4}$  оборота вперед «А» с полувинтом на спину; с/м сальто вперед и назад «С»; с наскака сальто вперед «В».

3. Эстафета с преодолением препятствий: перелезание через «сухой» трамплин; лазанье по канату (6 м); бег под препятствием, прыжок через козла (коня) -2-3 раза.

4. Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.

Основная часть (на воде).

1. Вышка 3 - 5 м: из п/ст с/м и з/ст соскоки вниз ногами «А» и спады вперед сидя «С» и стоя «В».

2. Прыжки 101 и 401 «С» и «В», 201 и 301 «С» и «В». 103 «С» и «В».

3. Трамплин 1м: прыжки с кача: 101 «С» и «В». 103 «С» и «В».

Заключительная часть (на воде):

1. Построение, подведение итогов занятия.

#### Пятница

Подготовительная часть (в зале):

1. Бег - 3 мин. Коллективная разминка. Упражнения на растягивание.

Основная часть (в зале):

1. Акробатика: кувырки вперед и назад; полет-кувырок; сальто вперед, переворот подъемом разгибом с головы; кувырок вперед - переворот подъемом разгибом с головы; переворот на одну и на две ноги; рондат.

2. Батут: темповые прыжки с махом рук; то же - с «С» и «В»; сальто вперед «С»; сальто назад «С»; с качей сальто назад - сальто вперед «С» (по 3-4 раза в темп); прыжки с поворотом на 180 и 360° с живота на спину и на живот со спины и на спину.

3. Упражнения для развития силы брюшного пресса и имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.

Основная часть (на воде): 1. Трамплин 3 м. Из п/ст с разбега соскоки вниз ногами «С» и «В»; 101 и 103 «С» и «В»; 401 «С» и «В»; из з/ст соскоки вниз ногами; 201 «С». 3 м — спады вперед сидя «С» и стоя «В»;



спад назад сидя «С». 35

Заключительная часть (на воде):

1. Подведение итогов занятия.

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для учебно-тренировочных групп до 3-х лет обучения (продолжительность занятия 135 мин.)

#### Понедельник

Подготовительная часть (в зале).

1. Коллективная разминка.

2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.

Основная часть (в зале).

1. Батут: элементы и связки специальной разминки; комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темпы» для прыжков 201 и 301 «С» (с ног  $\frac{1}{4}$  оборота назад); сальто вперед и назад «С» с/м и с насока; сальто вперед «В» с разбега насока.

2. «Сухой» трамплин, маты: соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102-402 «С»; полвинта назад «А» на живот и полвинта вперед «А» с/р на спину (на горку матов).

Основная часть (на воде). 1. Трамплин 1 м: темповые подскоки на конце трамплина; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 101-401 «С» и «В»; 102-402 «С»; 5211 «А».

2. Вышка 1-3 м: 102-402 «С».

3. Вышка 3-5 м; спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».

Заключительная часть: Вышка 7 м: соскок «А» из п/с с/м и з/ст.

#### Вторник

Подготовительная часть (в зале).

1. Коллективная разминка.

2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.

Основная часть (в зале).

1. Акробатика: кувырки вперед и назад «С» и «В»; с/р темповые перевороты вперед на одну ногу (по 3-4 подряд); с/р переворот на одну, обе ноги; сальто вперед с/р «С»; с/р переворот с поворотом - сальто назад; стойка на руках на стоялках.

2. Батут: элементы и связки специальной разминки, комбинация 3-го разряда (5-6 раз); «темпы» для прыжков 101 и 401 «А», 201 и 301 «С» и «В»; с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же — с винтом.

Основная часть (на воде). 1. Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В», спады вперед стоя «В».

2. Трамплин 1 м: соскоки с/р и из з/ст «А»; 101 - 401 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; с/р 5122; 202, 302 и 402 «С».

Заключительная часть. Вышка 7 м: соскок «А» из п/с с/м и з/ст.



Среда Подготовительная часть (в зале). 1. Коллективная разминка.

2. Самостоятельная разминка, имитация техники осваиваемых прыжков в воду.

Основная часть (на суше). 1. Батут: элементы и связки специальной разминки: «темпы» для прыжков 101 -401; с качей сальто вперед и назад «С»; с качей темповые сальто назад «С» (по 5-6 подряд); с кача сальто вперед «В» руки в стороны; то же с винтом; комбинация 3-го разряда - 3- 4 раза.

2. «Сухой» трамплин: темповые прыжки на конце с соскоком на горку матов; соскоки с/р и из з/ст «А» и «С»; 102 — 402 «С»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые прыжки на конце с прыжком 101 «С»: 101 -401 «С» и «В»; с/р 102 «В» руки в стороны; то же с винтом.

Заключительная часть. Вышка 3 - 5 м: соскоки «А» из п/ст с/м и из з/ст; спады вперед сидя «С» и «В».

Пятница Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка, под наблюдением тренера, имитация техники программных прыжков.

Основная часть (на суше). Акробатика: перевороты боком влево и вправо; перевороты вперед на одну и обе ноги; стойка на прямых руках; силой «В» (с помощью); сальто вперед с/р «С»; сальто назад с/м «С» (с помощью - страховкой); с/р переворот с поворотом - сальто назад «С».

«Сухой» трамплин; соскоки с/р и из з/ст «А»; 102-402 «С»; 102-302 «В»; 5122; 5221.

Основная часть (на воде). Вышка 3-5 м: спады вперед сидя «С» и «В»; 101 с/м и 401 «С», 103 «В». Трамплин 1 м: 101-401 «С» и «В», 101 и 102 «В» руки в стороны; то же - с винтом; 202 «А»; то же - с полувинтом; с/р 103 «С» и «В», 203, 303 и 403 «С». Трамплин 3 м: с/р 101 С; 101-401 В; с/р 103 В руки в стороны и 5132.

Заключительная часть: Плавание - эстафета.

Суббота

Подготовительная часть (на суше). Самостоятельная разминка под наблюдением тренера, имитация техники контрольных упражнений из акробатики, прыжков на батуте и «сухом» трамплине.

Основная часть:

Акробатика. Батут. «Сухой» трамплин. Контрольные соревнования по нормативам СФП.

Основная часть (на воде). Вышка 5 м: спады вперед.

Заключительная часть: Подведение итогов работы за неделю.

Занятия в учебно-тренировочных группах свыше трех лет соответствуют этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными



акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы (например, 104 и 106, 204, 304, 404, а также винтовых прыжков).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки необходима не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать форсированной подготовки и «натаскивания» на очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

Осваивая сложные новые прыжки программы, не следует забывать о совершенствовании основ техники основных (базовых) спортивных прыжков из всех классов непосредственно на воде - полуоборотов в различных положениях, оборотов и 1,5 оборота, этих же прыжков с полувинтами и винтами.

Периодизация подготовки в учебно-тренировочных группах остается трехцикловой: соревновательные периоды - в январские и мартовские школьные каникулы, а главные соревнования сезона (первенство России и чемпионат России) проводятся в апреле-июне. Чередование коротких соревновательных периодов со сравнительно продолжительными (по 2-3 месяца) подготовительными периодами дает возможность варьировать степень сложности программы соревнований в зависимости от стоящих задач, достигнутого уровня мастерства и степени освоения сложных произвольных прыжков.

В связи с трехцикловой периодизацией планируется 6 этапов подготовки (чередование базовых и специализированных), что позволяет рационально в зависимости от упомянутых и других задач варьировать объемы и соотношения тренировочных нагрузок, их направленность в зависимости от сроков предстоящих соревнований, определять количество и место дней отдыха и т.п.

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения.

В учебно-тренировочных группах количество тренировок в неделю увеличивается и находится в пределах 6 в зависимости от этапа подготовки. В связи с этим при 6- разовых занятиях в неделю продолжительность тренировки должна составлять 3 ч (135 мин), а при 5- разовых 4-3 академических часа или в среднем 3 ч 30 мин (астрономических).

Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (продолжительность 135 мин)

Понедельник

Подготовительная часть (на суше). Бег – 3 мин. Индивидуальная разминка. Упражнения на растягивание



Основная часть. Кольца: размахивание в висе на прямых и согнутых руках, выкрут вперед.

Батут: темповые прыжки с махом рук с кача  $\frac{1}{4}$ , 1, 2, оборота вперед «С» «В»; с кача  $\frac{1}{4}$ , 1, 2, оборота назад «С»; с кача оборот с винтом.

Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, т100 «А» с/р 200 «А», совершенствование полуоборотов I-IV классов «С» и «В».

Заключительная часть. Вышка 3, 5 м: спады, соскоки, полуобороты I-IV классов. Подведение итогов занятия.

### Вторник

Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.

Основная часть. Хореография.

Акробатика: кувырки, перевороты, стойки.

Игра «Ручной мяч».

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темповые подскоки, 100 «А» с/р, 200 «А», полуобороты I-IV классов.

Вышка 5 м: совершенствование техники отталкивания и входа в воду (соскоки и спады).

Заключительная часть. Трамплин 3 м: спады назад стоя «А» и сидя «С».

### Среда

Подготовительная часть (на суше). Разминка с включением спец. упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и прыгучести

Основная часть (на суше). Батут: разучивание элементов и связок и выполнение комбинаций III и II разрядов по батуту.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: выполнение прыжков с вращением вперед с кача и оборотов I - IV классов.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

### Четверг

Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.

Основная часть (на суше). Акробатика: Кувырки, стойки, прыжки, связки, перевороты, сальто.

«Сухой» трамплин (в яму с поролоном): 104, 204, 304С, 5122, 5124, 5223, 5225.

Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: совершенствование прыжков обязательной части программы, а также 105 «С» или «В»; 403 «В»; 5132; 5231.

Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и 3 м спады назад.

### Пятница

Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.

Основная часть (на суше). Батут: элементы и связки комбинации III и II разрядов, темпы произвольных прыжков.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: темпы произв. прыжков. Вышка 3-7 м: соскоки, спады. Полуобороты I-IV классов.

Заключительная часть. Выполнение спадов вперед и назад по 5 раз на оценку. Подведение итогов занятия.



## Суббота

Подготовительная часть (на суше). Коллективная разминка.

Основная часть. Хореография.

Гимнастика: перекладина низкая: подъем переворотом и разгибом, обороты вперед и назад верхом, соскок дугой.

Основная часть (на воде). Вышка 3, 5 и 7 м. Спады, соскоки, полуобороты

Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

## Недельный тренировочный цикл в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для прыгунов в воду учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (продолжительность занятия 135 мин)

### Понедельник

Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.

Упражнения на растягивание

Основная часть. Хореография: упражнения у станка.

Батут: темповые прыжки с махом рук; с кача  $\frac{1}{4}$ , 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача  $\frac{1}{4}$ , 1, 2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом.

Имитация техники входа в воду вперед и назад сидя и лежа на матах.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: прыжки произвольной части программы I-V классов. Темпы произвольных прыжков с трамплина

Заключительная часть. Вышка 5 м: из п/ст и з/ст спады вперед сидя «С» и стоя «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.

### Вторник

Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка

Основная часть. Акробатика: Кувырки, перевороты, прыжковые упражнения, сальто вперед и назад с/м.

«Сухой» трамплин. Совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков (согласно индивидуальному плану)

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины.

Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы I и IV классов и V класса с вращением вперед. Обязательная программа по 2-3 раза.

Трамплин 1 м: произвольные прыжки с кача с вращением вперед и темпы произвольных прыжков с 3 м.

Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад сидя «С» и стоя «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.

### Среда

Подготовительная часть (на суше). Бег-3мин. Индивидуальная разминка.

Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка.

«Сухой» трамплин: совершенствование техники разбега наскока и темпов произвольных прыжков I-IV классов (согласно индивидуальному плану). Имитационные упражнения.

Основная часть (на воде). Трамплин 3 м: прыжки произвольной части программы II и III классов и V класса с вращением назад. Обязательная программа по 2-3 раза.

Трамплин 1 м: темпы произвольных прыжков с 3 м.

Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В». Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.

#### Четверг

Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.

Основная часть (на суше). Упражнения для развития прыгучести.

Акробатика: кувырки; перевороты; сальто с/р и с/м; «рондат» сальто назад «С» и «В».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины

Основная часть (на воде). Вышка 5, 7.5 м: прыжки I-VI классов, спады вперед сидя «С» и стоя «А» и «В».

Заключительная часть. Качи на трамплине 1 м, с кача прыжки с вращением вперед. Подведение итогов занятия, задание на дом.

#### Пятница

Подготовительная часть (на суше). Бег- 3 мин. Индивидуальная разминка

Основная часть (на суше). Хореография: упражнения у станка. Батут:

темповые прыжки с махом рук; с кача 1, 2 оборота вперед «С» и «В»; с кача 1,2 оборота назад «С»; с кача оборот вперед с винтом, с 2 винтами; оборот назад «А»; оборот назад с полувинтом и с полутора винтами. Упражнения на растягивание и имитация предстоящих прыжков.

Основная часть (на воде). Трамплин 1 м: произвольная и обязательная программы и темпы произвольных прыжков с трамплина 3 м.

Заключительная часть. Вышка 5 м: спады вперед и назад «С» и «В».

Подведение итогов занятия, задание на дом.

#### Суббота

Подготовительная часть (на суше). Бег - 3 мин. Индивидуальная разминка.

Основная часть. 1. Акробатика: кувырки, перевороты, сальто вперед и назад с/м.

2. Батут: комбинации и связки элементов с многократным вращением вперед и назад и винтовыми прыжками

Основная часть (на воде). Вышка 3 и 5 м; темпы произвольных прыжков.

Заключительная часть. Плавание, баня, массаж. Подведение итогов занятия, задание на дом.

### Недельный цикл подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки прыгунов в воду

#### Понедельник

Зал:

Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.

Акробатика – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации.

Батут – элементы, связки комбинаций.

Вода:

Вышка 5м, спады вперед



Вода:

Трамплин 1м: темповые подскоки, назад, соскоки и полуобороты.  
разбег – наскок, соскоки из  
передней и задней стоек, полуобороты I-IV классов «С» и «В».

Вышка 5м, спады вперед и назад.

#### Вторник

Зал:

Разминка упражнения для развития гибкости и силовых качеств.

Батут – элементы, связки комбинации.

«Сухой трамплин» совершенствование разбега

Вода:

Трамплин 3м, полуобороты I- наскока и отталкивания с трамплина.  
Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов IV классов «С» и «В». Вышка 5м, спады вперед и назад.

Вода:

Трамплин 1м: прыжки с темповых  
подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С»  
и «В»

#### Среда

Зал: Хореография

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Вода:

Вышка 5м, спады вперед и назад.

Восстановительные мероприятия (массаж, баня)

#### Четверг

Зал: Разминка с включением упражнений для развития гибкости и  
скоростно-силовых качеств.

Акробатика – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации.

Зал: Разминка

Батут – элементы, связки комбинации.

Вода:

Трамплин 3м, полуобороты I- IV классов «С» и «В».

Вода:

Трамплин 1м: темповые подскоки, Вышка 5м, спады вперед и назад.  
разбег – наскок, соскоки из передней и задней стоек, полуобороты I-IV  
классов «С» и «В».

Вышка 5м, спады вперед и назад.

#### Пятница

Зал: Разминка. Акробатика – кувырки, упражнения на развитие гибкости и  
силовых качеств. «Сухой трамплин» –стойки, перевороты, сальто и комбинации.  
совершенствование разбега –наскока и отталкивания.

Вода:

Вышка 5м, спады вперед и трамплина. Выполнение оборотов  
и двойных оборотов I-IV классов назад, соскоки и полуобороты.

Вода:



Трамплин 1м: прыжки с темповых подскоков (101С и В, 102С и В, 103С и В), полуобороты II-IV классов «С» и «В».

#### Суббота

Зал: Хореография. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, восстановительные мероприятия (массаж, баня).

Вода:

Вышка 3м, обязательная программа.

Вышка 5м, спады вперед и назад.

#### Недельный цикл подготовки групп совершенствования спортивного мастерства в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки прыгунов в воду

##### Понедельник

Зал:

Разминка с включением упражнений для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.

Зал:

Разминка. Акробатика – кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации.

Батут – совершенствование прыжков с вращением тела вперед.

Вода:

Вышка 5м, спады вперед и назад (104С и В, 106С, 203С, 204С), назад темпы произвольных прыжков.

Вода:

Трамплин 1м: произвольные прыжки I, IV и V классов.

##### Вторник

Зал:

Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств.

Зал:

Разминка. Батут – элементы, связки «Сухой трамплин» – совершенствование техники разбега – наскока и отталкивания комбинации.

Вода: Трамплин 1м, произвольные прыжки II и III классов и темпов произвольных прыжков.

I-IV классов. Вышка 5м, спады вперед и назад.

Вода:

Трамплин 3м: совершенствование техники произвольных прыжков I-IV классов.

##### Среда

Зал:

Хореография

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Вода:

Трамплин 3м, совершенствование техники произвольных прыжков V классов и обязательной программы.

Вышка 5м, спады вперед и назад. Восстановительные мероприятия (массаж, баня).

#### Четверг

Зал:

Разминка с включением акробатических упражнений.

Батут – элементы, связки, кувырки, стойки, перевороты, сальто и комбинации.

Вода:

Вышка, обязательная программа и комбинации.

Трамплин 1м, произвольные прыжки IV классов, темпы произвольных прыжков.

#### Пятница

Зал:

Разминка с включением упражнений для развития гибкости и силовых качеств. Акробатика – кувырки, «Сухой трамплин» –стойки, перевороты, сальто и комбинации, совершенствование разбега –наскока и отталкивания.

Специальные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Выполнение оборотов и двойных оборотов I-IV классов.

Вода:

Трамплин 3м: совершенствование скоростно-силовых качеств.

Вода:

Вышка, совершенствование техники программных произвольных прыжков I-IV классов. Вышка 5м, спады вперед и назад.

#### Суббота

Зал:

Хореография. Батут – совершенствование элементов, связок и комбинаций.

Вода:

Трамплин 1м: произвольные прыжки I-V. Восстановительные мероприятия (массаж, баня).

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

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

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков



программы (по классам) с трамплина и с вышки для мужчин (юношей и юниоров), занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Группы высшего спортивного мастерства

Класс прыжков. Номера прыжков и высота снаряда. Класс

Прыжков. Номера прыжков и высота снаряда.

I Трамплин: 105С (1м) 107С (3м)

Вышка: 105С (5м) 107С (10м) 105В (5м)

I Трамплин: 105В (1м) 107В (3м) 107С (1м) 109С (3м)

Вышка: 105В (5м) 107В (10м) 107С (5м) 109С (10м)

II Трамплин: 203С (1м) 203В (1м) 205С (3м)

Вышка: 103С (3м) 205С (5-7-10м), 203В (5м) 205В (10м)

II Трамплин: 203В (1м) 205В (3м) 205С (1м) 207С (3м) 205В (1м) 207В (3м)

Вышка: 203В (5м) 205В (10м) 205С (5м) 207С (10м) 205В (5м) → 207В (10м)

III Трамплин: 303С (1м) 303В (1м) 305С (3м)

Вышка: 303С (3м) 305С (5-7-10м) 303В (5м) 305В (10м)

III Трамплин: 303В (1м) 305В (3м) 305С (1м) 307С (3м) 305В (1м) 307В (3м)

Вышка: 303В (5м) 305В (10м) 305С (5м) 307С (10м) 305В (5м) 307В (10м)

IV Трамплин: 403С (1м) 405С (3м) 403В (1м)

Вышка: 405С (5м) 405С (7-10м) 403В (5м) 405В (10м)

IV Трамплин: 405В (1м) 407С (3м) 405В (1м) 407В (3м)

Вышка: 403В (3м) 405В (10м) 405С (5м) 407С (10м) 405В (5м) 407В (10м)

V Трамплин: 5122D (1м) 5132D (3м) 5124D (1м) 5134D (3м)

V Трамплин: 5126 D (1м) 5136 D (3м) 5132 D (1м) 5152В (3м) 5134 (1м)

5154В 5231D (1м) 5223D (1м) 5133D (3м) 5235D (3м) 5351СВ (3м) 5333D (3м)

5325 D (1м) 5335D (3м) 5225 (1м) 5235 (3м) 5235 (1м) 5253В (1м) 5255В (3м)

Вышка: 5122 D (3м-вышка) 5132 D (5-7-10м) 5333 D (1м) 5353 D (3м) 5335 D (1м) 5355 D (3м) 5327 D (3м) 5231 D (5м) 5223 (3м-вышка) 5235 (7-10м)

Вышка: 5134D (5-7-10м) 5126 D (3м-вышка) 5136 D (10м) 5132 D (3-5м-вышка) 5152В (10м) → 5134 (3м-вышка) → 5154В (10м) 5225 (3м-вышка) → 5235 (5-7м) 5243В (5м) → 5253В (10м) → 5245В (5м) 5255В (10м) 5227D (3м вышка) → 5237D (10м).

VI Вышка: 614С (10м) 614В (10м) 632С (7-10м) 6221В (5м) 6241В (7-10м)

VI Вышка: 614С (5м) 616С (10м) 632С 634С 636С 624С 626С (10м) 624В (5м) 626В (10м) 6241В 6243В (10м) 6245 D 6241В (5-7м) → 6261В (10м).

В целом программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства можно определить следующим образом:

1. Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и вышки.

2. Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.

3. Совершенствование техники ранее освоенных прыжков I-V классов с трамплина и I-VI классов вышки.



4. Разучивание сложных прыжков I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки.

5. Развитие специальных физических качеств.

6. Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

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

Программный материал по освоению и совершенствованию прыжков программы (по классам) с трамплина и с вышки для женщин (девушек и юниорок), занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Группы совершенствования спортивного мастерства. Группы высшего спортивного мастерства

Класс прыжков. Номера прыжков и высота снаряда.

I Трамплин:105С (1м) 105В (3м)

Вышка:105С (5м) 105В (10м) 105В (5м)

I Трамплин:105С и В (1м) 107С (1м) 107В (3м)

Вышка:105В (5м) 107С (10м) 107В (10м)

II Трамплин:203С (1м)203В (1м) 205С (3м)

Вышка:203С (3м) 205С (5-7-10м) 203В (5м) 205В (10м)

II Трамплин:203В (1м) 205С (3м) 205В (3м)

Вышка:203В (5м) 205В (10м) 205С (5м) → 207С (10м) 205В (5м)

III Трамплин:303С (1м) 303В (1м) 305С (3м)

Вышка:303С (3м) 305С (5-7-10м) 303В (5м) 305В (10м)

III Трамплин:303В (1м) 305С (3м) 305В (3м)

Вышка:303В (5м) 305В (10м) 305С (5м) 307С (10м)

IV Трамплин:403С (1м) 405С (3м) 403В (1м)

Вышка:405С (5м) 405С (7-10м) 403В (5м)

IV Трамплин:405С (3м) 405В (3м) 407С (3м) 403В (1м) 405С (1м)

Вышка:403В (3м) 405В (10м) 405С (5м) 407С (10м)

V Трамплин:5122D (1м) 5132D (3м) 5231D (1м) 5223D (1м) 5233 (3м)

5331D (1м) 5331D (3м) 5323D (1м) 5333 D (3м)

Вышка:5122 D (3м-вышка) 5132 D (5-7-10м) 5124 D (3м-вышка) 5134 D (5-7-10м) 5231 D (5м) 5223 (3м-вышка) 5233 (5-7-10м)

V Трамплин:5124 D (1м) 5134 D (3м) 5134 D (1м) 5126 D (1м) 5136 D (3м) 5132 D (1м) 5152В (3м) 5225 (1м) 5235 (3м) 5227 (1м) 5237 D (3м) 5333 D (1м) →5325 D (1м) →5355 D (3м)

Вышка:5134D (5-7-10м) 5126 D (3м-вышка) 5136 D (10м) 5132 D (3-5м

–вышка) 5152В (10м) 5225 (3м-вышка) 5235 (10м) 5227В (3-5м-вышка) 5237 (10м)

VI Вышка:614С (10м) 614В (10м) 632С (7м) 622С (5м) 6221В (5м

VI Вышка:614С (5м) 616С (10м) 632С 634С 636С 622С (3-5м-вышка) 624С (10м) 624В (10м) 6221В (5м) 6241В 6241 В (10м) 6233 (5м) 6243В (10м)



На этапе высшего спортивного мастерства программный материал подготовки прыгунов в воду также подбирается в соответствии с индивидуальными задачами каждого спортсмена и направлен на разучивание и совершенствование прыжков высокой сложности, а также на совершенствование программных прыжков. Существенным отличием этапа высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов является высокая сложность прыжков и умение выполнять их на высоком техническом уровне, а так же умение реализовывать техническое мастерство в ответственных соревнованиях, добиваться стабильного и надежного исполнения прыжков программы на соревнованиях самого высокого ранга.

На данных этапах все яснее выступают различия между технической подготовленностью мужчин и женщин. Причиной этих различий является разный уровень развития силовых и скоростно-силовых показателей и у мужчин и женщин.

Важным аспектом подготовки прыгунов в воду, выступающих как отдельно с трамплина или вышки, так в группе «двоеборцев», т.е. выступающих как с трамплина, так и с вышки, является соотношение объемов подготовки на снарядах (на трамплине и вышке). Спортсменам-двоеборцам наибольшие объемы тренировки следует выполнять в прыжках с трамплина. Однако рекомендуется каждую тренировку с трамплина завершать выполнением спадов или простейших прыжков с вышки 7-10м.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по прыжкам в воду, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать обучающихся, получать спортивную



информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Одной из важных форм организации учебно- тренировочного процесса является проведение учебно- тренировочных сборов. Учебно- тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучаемых и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно- тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно- тренировочных сборов (согласно федеральному стандарту по плаванию).

Процесс спортивной подготовки обучающихся выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий Минспорта СК, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивно- массовых мероприятий.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивно- массовых мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивно- массовых мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.



## 16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 22/24</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 3/3	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 2/2	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 4/4	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 4/4	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	4/4	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 1/2	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта					Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1/2		март		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 2/2		апрель		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 1/1		май		
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 41/43				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4/5		сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	4/5		октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	4/4		ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	4/4		декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	4/4		январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.



	самоанализ обучающегося				Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5/5	февраль		
	Психологическая подготовка	6/6	март-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	5/5	май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	5/5	июнь- июль		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 43</b>			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение.				
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	7	сентябрь		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/не до тренированности	7	октябрь		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7	ноябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	7	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	7	Январь-март	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	8	апрель-июль	
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 43		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	9	сентябрь-октябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	Социальные функции спорта	9	ноябрь-декабрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта</p>



				(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	9	январь-март		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	8	Апрель-май		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	8	Июнь-июль		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

17. Особенности и специфика тренировочного процесса в прыжках в воду.

Прыжки в воду – сложно-координированный вид спорта, который можно отнести к экстремальным видам.

Навыки, полученные в процессе тренировки и соревнований, только в специальнопостроенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 метров, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками). Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития психических и физических качеств, координации движений и тонкости мышечных ощущений, основы которой закладываются на этапе начальной подготовки. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации.

С учетом специфики вида спорта прыжки в воду определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта прыжки в воду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».



## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

18. Материально-технические условия реализации Программы Материально-техническая база, используемая для осуществления спортивной подготовки.

Для проведения учебно- тренировочного и соревновательного процессов спортивной школой используется (на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которого является право пользования соответствующей материально-технической базой, включающей:

- чаша бассейна (часть чаши) размером 21 \* 9 метров;
- прыжковый сектор глубиной 5 метров с 5-ю трамплинами и вышкой 3, 5, 7.5, 10 метров для проведения тренировочных занятий по прыжкам в воду;
- два помещения гардеробной и два помещения раздевального отделения общей площадью 37,3 кв.м.

Также для проведения учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	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	к	5
9.	Мат гимнастический	штук	20
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая	комплект	1
12.	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м2	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

### 19. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ЭССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «прыжки в воду»), а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

-объединенная группа состоит из обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку в спортивной школе должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 24.12.2020, № 952н), (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от



21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте - Приказ Минспорта России № 694 от 30 августа 2013 г.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
3. Постановление правительства Москвы от 14 марта 2006 г. № 167-ПП. О внесении изменений и дополнений в постановление правительства Москвы от 19 июля 2005 г. № 523-ПП.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002
5. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)
6. Рогозкин В.А., Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
7. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004
8. Гороховский Л.З. – Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров. М. ФИС, 1968.
9. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду 1969.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. ФИС 1977.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. ФИС, 1977
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов Вузов физического воспитания и спорта. Киев 1997.
13. Прыжки в воду. Правила соревнований. С.Петербург 1998.
14. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979.
15. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. М. 2000.
16. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.ФИС 1985.
17. Алексеев А.М. Система АГИМ. М. 1995.
18. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. ФИС
19. Распопова Е.А. Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов, как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжках в воду / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2005г. №4/ 5.2.

Электронный ресурс

[http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта

<http://www.divingpenza.ru> Всероссийская федерация прыжков в воду.

[http://www, minsport. gov, ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

[www.wada-ama.org/](http://www.wada-ama.org/) - Всемирное антидопинговое агентство

[www.rusada.ru/](http://www.rusada.ru/) - Российское антидопинговое агентство