



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

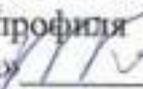
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454046, г. Челябинск, ул. Новороснейская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»  А.М. Галкин

Приказ  № 105-УТ от 12.09.2019 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа
«ПРЫЖКИ В ВОДУ»**

Срок реализации: 8-10 лет
Автор-составитель:
Дубинкин Григорий Павлович,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Специфика организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Прыжки в воду»	4
1.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков	5
1.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2. Учебный план	11
3. Методическая часть	17
3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»	25
3.2 Методические рекомендации по реализации предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»	29
3.3 Методические рекомендации по реализации предметной области «Специальная физическая подготовка»	33
3.4 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»	38
3.5 Судейская и инструкторская практика	43
3.6 Самостоятельная работа	44
3.7 Психологическая подготовка	44
3.8 Восстановительные мероприятия	47
3.8 Требования по выполнению техники безопасности	48
3.9 Медицинское обследование	50
4. План воспитательной и профориентационной работы	50
5. Система контроля и зачётные требования	55
6. Материально-техническое обеспечение	60
7. Перечень информационного обеспечения	61

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Прыжки в воду» (программа) является физкультурно-спортивной направленности

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ:

- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Цель программы: создание необходимых условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся.

Основные задачи программы:

1. обучение плаванию, обучение различными прыжками на суше (батут, акробатика, «сухой» трамплин) и на воде (трамплин, вышка), привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами выступления на соревнованиях; достижение индивидуального уровня подготовленности обучающихся, выбор стиля плавания и дистанции, в которых будут выступать на соревнованиях в соответствии с их антропометрическими и физическими данными;

2. обеспечение разностороннего физического развития обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом;

3. воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к сопернику; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта, подготовка их к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания физического развития;

7. подготовка к освоению этапов реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 7 до 18 лет, и без ограничения возраста – для обучающихся, входящих в сборную области и т.д.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе четко определены задачи, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической подготовке, условия зачисления в спортивное отделение «Прыжки в воду» МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

1.1 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка обучающихся проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности детей, зачисляемых на Базовый или Углубленный этап в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы и периоды подготовки, условия зачисления:

1. Базовый уровень – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься прыжками в воду, с учётом оценки ростовых данных и антропометрических данных, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники базовыми и специализированными прыжками выбранного вида спорта – «прыжкам в воду» (на суше и на воде), выбор спортивной специализации (трамплин, вышка) и выполнение контрольных нормативов;

2. Углубленный уровень – группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов реализации дополнительной предпрофессиональной программы, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки. Продолжительность одного занятия в группах **базового уровня** 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов, в группах **базового уровня** 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **базового уровня** 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах **углубленного уровня** 1-2 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **углубленного уровня** 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Условия комплектования учебных групп, минимальный возраст, учебно-тренировочные режимы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					
1-ый год	7-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	9-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	11-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	13-16	До 15	4-5	12	504
2-ой год	14-18	До 15	4-5	12	504
3-ий год	15-18	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588

Тренировочный процесс в спортивном отделении «Прыжки в воду» ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов игры, учебных фильмов;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и

юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие – «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных прыгунов в воду. В этом возрасте особенно развивается гибкость и координационные способности. Двигательная память кратковременная, поэтому основной упор в подготовке прыгунов в воду отводится в постоянном повторении тех или иных прыжков, доводя прыжок до «автоматизма», который соответствует каждому этапу подготовки, согласно программе выступления на соревнованиях (доводить прыжки до «автоматизма» согласно программе той или иной возрастной группе участвующей в соревнованиях).

Подростковый возраст (11-14 лет) – основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Закрепление техники выполнения прыжков обязательной части программ (с трамплина 5 прыжков: трамплин 3 метра с коэффициентом трудности 9,4, трамплин 1 метр – (9,0; с вышки 4 прыжка с коэффициентом трудности 7,6).

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства исполнения как обязательной программы соревнований, так и произвольной (прыжков без ограничения коэффициента трудности).

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления

нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения и сложность исполнения элементов формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающегося.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

1.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы «Прыжки в воду»: формирование стойкого интереса к занятиям прыжками в воду, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития прыжков в воду;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения соревнований по прыжкам в воду, техники выполнения прыжков на суше и на воде, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам в воду; федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам в воду; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного и здорового питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники прыжков на суше и на воде и тактики во время соревнований (очередность выполнения прыжков);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 2

Требования по выполнению норм по физической и технической подготовке по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

№ п/п	Этап подготовки		Уровень подготовленности	Показатели соревновательной нагрузки
1.	Базовый уровень	1 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	1 снаряд
		2 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	2-3 снаряда
		3 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	
		4 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		5 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		6 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
2.	Углублённый уровень	1 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	2-3 снаряда или 2-4 дисциплины
		2 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	
		3 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	2-3 снаряда или 2-4 дисциплины
		4 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования различного уровня,
- итоговая аттестация,
- промежуточная аттестация.

К дисциплинам относится выступление обучающегося в том или ином виде соревнований (индивидуальное выступление и синхронные прыжки с трамплина и вышки; командные выступления, микс с трамплина и вышки).

План учебного процесса (углублённый уровень)

Таблица 4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год		3-й год	4-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	Общий объем часов	1008/2184						504	504		588	588	
1	Обязательные предметные области	700/1440						350	350		370	370	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200						60	60		40	40	
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160		175	175	
1.3	Вид спорта	260/570						130	130		155	155	
2	Вариативные предметные области	308/744						154	154		218	218	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45		60	60	
2.2	Развитие творческого мышления	48/108						24	24		30	30	
2.3	Судейская практика	96									48	48	
2.4	Специальные навыки	90/170						45	45		40	40	
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80/160						40	40		40	40	
3	Теоретические занятия	120/200		120/200				60	60		40	40	
4	Практические занятия	800/1800			800/1800			400	400		500	500	
4.1	Тренировочные мероприятия	500/1000						294	294		250	250	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	180/480						46	46		150	150	
4.3	Иные виды практических занятий	120/320						60	60		100	100	
5	Самостоятельная работа	80/160	80/160					40	40		40	40	
6	Аттестация	8/24						4	4		8	8	
6.1	Промежуточная аттестация (тестирование по теории и контрольным нормативам)	4/12					4/12	2	2		4	4	
6.2	Итоговая аттестация (тестирование по теории и контрольным нормативам)	4/12						2	2		4	4	

3. Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных заплывов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных пловцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней подготовки юных прыгунов в воду предполагает:

- постепенный переход от обучения лёгких прыжков к более сложным, от одной высоты к другой (более высокой) и тактических действий к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерный переход обучающегося к тем видам и снарядам (трамплин или вышка), которые лучше подходят к нему, согласно его морфофункциональным особенностям и антропометрическим данным;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для прыгуна;
- увеличение сложности исполнения прыжков (КЭТ);
- увеличение соревновательных дисциплин в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных пловцов.

Основополагающие принципы подготовки обучающихся:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфические задачи.

Задачи базового уровня:

- отбор способных к занятиям прыжками в воду детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, координации, ловкости, выносливости) для успешного овладения техникой прыжков на суше и на воде;

- бучение основам прыжков воду, техники исполнения прыжков в воду с трамплина из 5 классов, с вышки – из 6 классов;

- привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения обучающихся широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных пловцов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные – включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, координации);

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми классами прыжков на уровне умений и навыков;

- совершенствование прыжков в воду по классам, согласно программе выступления на соревнованиях (обязательная и произвольная программа), овладение индивидуальными тактическими действиями, согласно виду и программы соревнования;

- индивидуализация подготовки;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по прыжкам в воду.

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

- воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, координации, быстроты, и специальной тренировочной выносливости;

- обучение плаванию;

- обучение базовым прыжкам в воду и базовым акробатическим элементам на суше;

- приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

- воспитание физических качеств: гибкости, координации, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- совершенствование прыжков в воду обязательной части программы;
- обучение прыжкам произвольной части программы (прыжки без ограничения КЭТ), для участия в соревнованиях;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на запрыг, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Вся система спорта реализуется под знаком «соревновательная деятельность». Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей. Основная цель реализации дополнительной предпрофессиональной программы в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах подготовки.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем и годами подготовки (см. таблицу 7).

Таблица 7

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований/количество запрыгов)

Виды соревнований (снаряды или дисциплины)	Уровень и годы подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	1-3 год обучения	4-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Контрольные	1-2	1-3	1-3	2-4
Отборочные	–	–	1-3	2-4
Основные	2	3	3-4	4
Всего дисциплин	1-2	2-3	3-4	3-4

Компоненты системы подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Обучающиеся	Новички, проявляющие интерес к занятиям прыжками в воду, допущенные врачом.	Одаренные и способные к плаванию, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям прыжками в воду.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям прыжками в воду, укрепить здоровье, овладеть основами техники прыжков в воду на суше и на воде, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению техникой прыжков в воду. Выбор дисциплин, определение очередности программы (последовательность прыжков) в каждом виде программы..
5.	Основные задачи по реализации дополнительной предпрофессиональной программы	Отбор и комплектование групп. Овладение всеми классами прыжков в воду (5 классов с трамплина, 6 классов с вышки) в зале на «сухом трамплине или вышке, и на воде: трамплин 1 и 3 метра, вышка 3,5 и 7,5 метров	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство коллективизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: психологическая подготовка техническая подготовка тактическая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям прыжками в воду. Овладеть основами и техникой прыжков в воду. Сформировать выбор дисциплин и очередность прыжков в программе соревнований.	Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества воспитанника. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности. Совершенствование технического мастерства. Совершенствование обязательных и произвольных прыжков (прыжки без ограничения коэффициента трудности) с учетом индивидуальных особенностей и

	физическая подготовка теоретическая подготовка соревновательная деятельность	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП. Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий. Участвовать в соревнованиях школы, города.	дистанций. Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений. Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием прыгуна в воду. Знания ТИМ ФК и С. Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Вода: Прыжковый комплекс с техническим оснащением для прыжков в воду: вышки – 10, 7,5 5 и 3 метра; трамплин 3 метра не менее 2-х штук, трамплин 1 м не менее 3 штук, глубина бассейна не менее 5,5 метров. Воздушная подушка, страховочные лонжи над трамплином 3 метра. Для зала: батут. «сухой трамплин», акробатическая дорожка, страховочные лонжи над «сухим» трамплином и батутом, гимнастический мост, гимнастические брусья, гимнастическая стенка, перекладина, поролоновая яма, камера для прыжков, мяч набивной (медицинбол), резина гимнастическая, гантели, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелители для ног и рук. Тренажеры.	Вода: Прыжковый комплекс с техническим оснащением для прыжков в воду: вышки – 10, 7,5 5 и 3 метра; трамплин 3 метра не менее 2-х штук, трамплин 1 м не менее 3 штук, глубина бассейна не менее 5,5 метров. Воздушная подушка, страховочные лонжи над трамплином 3 метра. Для зала: батут. «сухой трамплин», акробатическая дорожка, страховочные лонжи над «сухим» трамплином и батутом, гимнастический мост, гимнастические брусья, гимнастическая стенка, перекладина, поролоновая яма, камера для прыжков, мяч набивной (медицинбол), резина гимнастическая, гантели, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелители для ног и рук. Тренажеры.
10.	Условия подготовки	Прыжковый комплекс с техническим оснащением для прыжков в воду, спортивный зал, спортивный лагерь.	Прыжковый комплекс с техническим оснащением для прыжков в воду спортивный зал, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.

13	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям плавания, возрастные особенности организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки организационная	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	техничко-тактическая	Уровень овладения обязательных и произвольных прыжков (прыжки без ограничения коэффициента трудности) согласно возрастной группе, и правилам проведения соревнований. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Степень овладения техникой обязательных и произвольных прыжков (прыжки без ограничения коэффициента трудности), тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
	физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.
	соревновательная	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке
15	Предполагаемые результаты	Комплектование учебных групп обучающимися с высокой мотивацией к занятиям прыжками в воду. Гармоничное развитие воспитанников, овладение техникой прыжков в воду на воде и в зале. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод обучающихся на углубленный уровень.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение прыжков без ограничения коэффициента трудности в зале и на воде. Перевод одаренных обучающихся на уровень совершенствования спортивного мастерства.

Тренировка обучающихся в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Многолетняя подготовка прыгуна в воду строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку прыгунов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 9 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 9

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Однако необходимо учитывать, что в группы прыгунов воду для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные физические данные, гибкость, координацию, морфофункциональные особенности и антропометрические данные. Прежде всего, это низкорослые, стройные дети. Они отличаются от рослых улучшенными физическими способностями, и способностью быстрее и качественнее обучаться более сложным прыжкам. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей

выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Система отбора

Для обеспечения этапов реализации дополнительной предпрофессиональной программы по прыжкам в воду использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта прыжки в воду;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения.

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых особенностей детей в области уровня гибкости, координации и силовых способностей мышц ног, брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся как в зале, так и в воде при выполнении различных упражнений и базовых элементов. Принимаются нормативы по следующим тестам: прыжок в длину с места, выкрут рук, наклон вперёд на возвышенности, поднимание ног на гимнастической стенке, подтягивание для мальчиков, отжимание в упоре лёжа для девочек. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям прыжков в воду. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей и специальной физической подготовке, выполнение программы III юношеского разряда на воде (3 прыжка с 1-го метрового трамплина: соскок вперёд прогнувшись, соскок назад прогнувшись, спад вперёд).

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основами прыжков в зале и на воде проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного обучающегося с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей, овладение программой II юношеского разряда на воде (4 прыжка с 1-го метрового трамплина: соскок вперёд прогнувшись, соскок назад прогнувшись, спад вперёд, спад назад).

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением высоты выполнения базовых прыжков (выполнение той же программы только с 3-х метрового трамплина), улучшение техники прыжков с 1-го метрового трамплина, обучение выполнению 2-х прыжков в пол оборота в группировке из разных классов (I и IV класс). На основании данных психодиагностики делается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей

перспективности юного обучающегося. В конце учебного года проводится тестирование.

4-ый,5-ый,6-ой года обучения.

Тестирование общей, специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля. В течение этих лет обучения делается окончательное заключение о пригодности юного обучающегося к занятиям прыжками в воду на уровне высшего мастерства и перспективности его с точки зрения привлечения в сборные команды высокого уровня (сборная города, области). Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных прыгунов в воду. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения. На 4-ом году обучения занимающиеся должны овладеть программой I юношеского разряда с 1-го метрового трамплина (5 прыжков: 3 пол оборота из разных классов, соскок вперед прогнувшись, соскок назад прогнувшись). На 5-ом году обучения занимающиеся должны овладеть программой III взрослого разряда с 1-го метрового трамплина (4 прыжка в пол оборота из разных классов (I – IV класс) + 2 прыжка из разных классов без ограничения коэффициента трудности. На 6-ом году обучения занимающиеся должны совершенствовать программу III взрослого разряда с 1-го метрового трамплина (4 прыжка в пол оборота из разных классов (I – IV класс) + 2 прыжка из разных классов без ограничения коэффициента трудности, овладение этой же программы с трамплина 3 метра, овладение винтового прыжка (прыжок V класса) с трамплина 1 и 3 метра.

3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Таблица 10

Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФКиС»

Тема	Этап, год обучения									
	БУ						УУ			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2
2. Состояние и развитие прыжков в воду в России, история развития прыжков в воду	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Влияние физических упражнений на организм	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2
7. Общая характеристика	2	2	2	2	4	4	6	6	4	4
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
9. Основы техники прыжков в зале и на воде, техническая подготовка	2	2	4	4	4	4	6	6	4	4
10. Основы тактики и тактическая подготовка, согласно дисциплинам или снарядам	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4

11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	4	3	4	4	6	6	4	4
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2
13. Правила по прыжкам в воду	2	2	2	2						
14. Официальные правила FINA	1	1	1	2	4	4	6	6	2	2
15. Установка на запрыг и разбор результатов проведённого запрыга.	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
Всего часов:	28	28	34	34	42	42	60	60	40	40

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России

1.1. Понятие «Физическая культура».

1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.

1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.

1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.

1.6. Спортивные разряды и звания.

1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

1.8. Юношеские разряды по прыжкам в воду.

2. Состояние и развитие прыжков в воду в России

2.1. История развития прыжков в воду в мире и в нашей стране.

2.2. Достижения прыгунов в воду России на мировой арене.

2.3. Количество обучающихся в России и в мире.

2.4. Спортивные сооружения для занятий прыжками в воду и их состояние.

2.5. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по прыжкам в воду на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств.

3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

3.2. Спортивно-этическое воспитание.

3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.

3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Влияние физических упражнений на организм.

4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.

4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.

4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).

4.4. Критерии готовности к повторной работе.

4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

5. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

5.1. Понятие о гигиене и санитарии.

5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию.

5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

5.7. Пищевые отравления и их профилактика.

5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5.10. Правильный режим дня. Значение сна в режиме. Режим дня во время соревнований

5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

6. *Требования техники безопасности в процессе реализации программы.*

6.1. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

6.4. Травматизм в процессе занятий прыжков в воду, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Факторы риска при занятии прыжками в воду.

В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:

- несоответствие спортивной техники возможностям обучающегося;
- недостаточность ранней специальной физической подготовки;
- погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и самостраховку;

- несоответствие ГОСТам спортивных снарядов, технические неполадки, изношенность снарядов как в зале, так и на воде;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.

6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении занятий в спортивном зале для прыжков в воду и на воде;
- при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;
- при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие об учебно-тренировочном процессе.

7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

7.3. Формы организации спортивной тренировки.

7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

7.5. Единство общей и специальной выносливости.

7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.

7.7. Основные средства спортивной тренировки.

7.8. Методы спортивной тренировки.

7.9. Значение тренировочных и контрольных прыжков.

7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

7.11. Использование технических средств, тренажерных и страховочных устройств.

7.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников.

7.13. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

8. *Планирование и контроль дополнительной предпрофессиональной программы.*

8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.

8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за обучающимися, как основа достижений в спорте.

8.4. Измерение и тестирование в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.

8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.

9. *Основы техники прыжков в зале и на воде, техническая подготовка*

9.1. Основные сведения о технике прыжков согласно снаряда и высоты выполнения элемента, о её значении для роста спортивного мастерства.

9.2. Средства и методы технической подготовки.

9.3. Классификации классов прыжков в воду согласно снарядам.

9.4. Методические приемы и средства обучения прыжкам в воду обязательной и произвольной программы (прыжки без ограничения коэффициента трудности).

9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

10. *Физические способности и физическая подготовка*

10.1. Физические качества.

10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, использование эффекта варьирования отягощениями).

10.4. Гибкость и её развитие.

10.5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

10.6. Понятие координации. Виды и показатели координации в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по прыжкам в воду на Первенства России, всероссийских соревнований, области, города, школы.

3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Методические рекомендации по реализации программной области
«Общая физическая подготовка»

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

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах мяч за головой, упражнения с сопротивлением. Упражнения

с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на гимнастической стенке для мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения на параллельных гимнастических брусьях и кольцах для мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса мышц спины.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке для мышц ног.

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

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

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

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

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

(оборот) с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$ винтами; $1\frac{1}{2}$ оборота с $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$ винтами с приземлением в стойку на руках.

«Сухой» трамплин.

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

Переднее вращение. (I класс)

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

Заднее вращение из задней стойки. (II класс)

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

Заднее вращение из передней стойки. (III класс)

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

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

Переднее вращение из задней стойки. (IV класс)

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

Платформа (вышка)

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

Прыжки со стойки на руках (VI класс)

$\frac{1}{2}$ оборота вперёд и назад в группировке и согнувшись, с приземлением в положение сидя руки врозь или с приземлением на спину ноги врозь руки в стороны.

Упражнения в стойке на руках спиной и лицом к гимнастическим матам (поднимание ног – «спичаги») 8-10 раз за один подход со страховкой и без, с удержанием каждой стойки не менее 3-х секунд.

Ритмическая гимнастика

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

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

3.3 Методические рекомендации по реализации программной области «Специальная физическая подготовка»

Основные средства группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники прыжков в

воду;

- акробатика;
- прыжки на батуте;
- «сухой» трамплин;
- ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в прыжках в воду (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка прыжков в воду, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта.

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению;
- устранение инстинктивного страха перед высотой - как основа психологической подготовки к обучению.

Общая физическая подготовка на суше:

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление обучающихся, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

Упражнения на расслабление:

применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»).

Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Развитие силы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки.

Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают

темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп — произвольный, отдых — полный.

Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется прыгунами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим - режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режим предполагает использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры, напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп прыгуна;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных прыгунов в воду.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для прыжков в воду силовых тренажерах. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется четыре группы показателей силовой подготовленности прыгуна:

- максимальная сила
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную.

Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения обучающихся и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Развитие координационных способностей:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Прыжки в воду предъявляют большие требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

3.4 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 1-го года обучения

Техническая подготовка.

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

Выступление на соревнованиях по программе II юношеского разряда (4 прыжка: соскок вперед и назад прогнувшись, спад вперед и спад назад).

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 2-го года обучения

Техническая подготовка

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится совершенствование базовых прыжков с 1 метрового трамплина, приведенных для базового уровня 1-го года обучения, обучение базовых прыжков (соскок вперед и

назад прогнувшись, спад вперёд и назад из положения сидя и стоя) с 3-х метрового трамплина. Обучение соскокам в группировке и согнувшись с 1 метрового трамплина.

Выступление на соревнованиях по программе II юношеского разряда (4 прыжка: соскок вперёд и назад прогнувшись, спад вперёд и спад назад).

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 3-го года обучения

Техническая подготовка

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится совершенствование базовых прыжков с 1 метрового трамплина, приведённых для базового уровня 1-го года обучения, базовых прыжков с 3-х метрового трамплина приведённых для базового уровня 2-го года обучения, Обучение соскокам в группировке и согнувшись с 3 метрового трамплина, с вышки 3, 5, 7,5 метров. Обучение спадом вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадом вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадом назад. Обучение элементам в ½ оборота с 1 метрового трамплина из I, II и IV классов.

Выступление на соревнованиях по программе I юношеского разряда (5 прыжков: 3 прыжка в ½ оборота с трамплина 1 метр из разных классов, соскок вперёд и назад прогнувшись).

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 4-го года обучения

Техническая подготовка

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится совершенствование базовых прыжков с 1 метрового трамплина, приведённых для базового уровня 1-го года обучения, базовых прыжков с 3-х метрового трамплина приведённых для базового уровня 2-го года обучения. Совершенствование спадом вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадом вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадом назад. Совершенствование элементов в ½ оборота с 1 метрового трамплина из I, II и IV классов. Обучение прыжка в ½ оборота из III класса с трамплина 1 метр. Обучение элементов в ½ оборота в группировке и согнувшись с 3-х метрового трамплина из I - IV классов. Обучение 2-х элементов в 1 оборот, 1½ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов.

Выступление на соревнованиях по программе III взрослого разряда (6 прыжков: 4 прыжка в ½ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки из разных классов, 2 прыжка без ограничения КЭТ).

Тактическая подготовка

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 5-го года обучения

Техническая подготовка

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится совершенствование базовых прыжков приведённых для базового уровня 1-го и 2-го года обучения. Совершенствование спадом вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из

положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад. Совершенствование элементов в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина, трамплина 3 метра, с вышки 3, 5 метров из I-IV классов. Обучение и совершенствование элементов в 1 оборот, $1\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов. Обучение элементов в 2 оборота вперёд с трамплина 1 метр и вышки 3 метра. Обучение элементов в $2\frac{1}{2}$ оборота вперёд в группировке и согнувшись с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров. Обучение элементов в 2 оборота вперёд из задней стойки (IV класс) с трамплина 1 метр и вышки 3 метра. Обучение элементов в $2\frac{1}{2}$ оборота вперёд в группировке и согнувшись с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров. Обучение винтовым прыжкам в $\frac{1}{2}$, 1 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Выступление на соревнованиях по программе III взрослого разряда (6 прыжков: 4 прыжка в $\frac{1}{2}$ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки из разных классов, 2 прыжка без ограничения КЭТ) для возрастной группы «Е» 9 лет и младше. По программе II взрослого разряда (7 прыжков для девочек, 8 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра – 9,5; вышки-7,6. 2 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 3 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «Д» 10-11 лет.

Тактическая подготовка

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 6-го года обучения

Техническая подготовка

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится совершенствование базовых прыжков приведённых для базового уровня 1-го и 2-го года обучения. Совершенствование спадов вперёд и назад с вышки 3, 5 метров из положения стоя согнувшись, стоя и сидя для спадов вперёд, с приседа, сидя и стоя для спадов назад. Совершенствование элементов в $\frac{1}{2}$ оборота с 1 метрового трамплина, трамплина 3 метра, с вышки 3, 5 метров из I-IV классов. Совершенствование элементов в 1 оборот, $1\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, с 3-х метрового трамплина из I - IV классов. Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в $\frac{1}{2}$, 1 и $1\frac{1}{2}$ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки. Обучение элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в $2\frac{1}{2}$ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в $1\frac{1}{2}$, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки.

Выступление на соревнованиях по программе III взрослого разряда (6 прыжков: 4 прыжка в $\frac{1}{2}$ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки из разных классов, 2 прыжка без ограничения КЭТ) для возрастной группы «Е» 9 лет и младше.

По программе II взрослого разряда (7 прыжков для девочек, 8 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра – 9,5; вышки-7,6. 2 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 3 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «Д» 10-11 лет. По программе I взрослого разряда (8 прыжков для девочек, 9 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра – 9,5; вышки-7,6. 3 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 4 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «С» 12-13 лет.

Тактическая подготовка

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 1-го года обучения

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями, выбор снаряда для выступления на соревнованиях (трамплин или вышка);
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности на суше и на воде;
- совершенствование (оттачивание) входа в вода путём выполнения на каждой тренировке различных спадов вперёд и назад с высоты 3,5, 7,5 метров не менее 15 минут.

Техническая подготовка на воде

К задачам подготовки девушек и юношей этого уровня относятся совершенствование базовых прыжков, приведённых для базового уровня всех годов обучения. Совершенствование обязательной части программы, с трамплина 1 метр 5 прыжков из разных классов коэффициент трудности программы 9,0, с трамплина 3 метра коэффициент трудности программы 9,5, с вышки 5, 7,5 метров 4 прыжка из разных классов коэффициент трудности программы 7,6. Совершенствование элементов в 1 оборот, 1½ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, винтовых прыжков. Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и 2 ½ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в ½, 1 и 1½ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки. Обучение и совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в 1½, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки. Обучение более сложным прыжкам с увеличенным коэффициентом трудности.

Выступление на соревнованиях по программе II взрослого разряда (7 прыжков для девочек, 8 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра

– 9,5; вышки-7,6. 2 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 3 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «Д» 10-11 лет. По программе I взрослого разряда (8 прыжков для девочек, 9 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра – 9,5; вышки-7,6. 3 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 4 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «С» 12-13 лет.

По программе КМС 5 прыжков для девушек и 6 прыжков для юношей без ограничения КЭТ 12-13 лет.

Тактическая подготовка

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

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 2-го года обучения

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями, выбор снаряда для выступления на соревнованиях (трамплин или вышка);

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше;

- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности на суше и на воде;

- совершенствование (оттачивание) входа в вода путём выполнения на каждой тренировке различных спадов вперёд и назад с высоты 3,5, 7,5 метров не менее 15 минут.

Техническая подготовка на воде

К задачам подготовки девушек и юношей этого уровня относятся совершенствование базовых прыжков, приведённых для базового уровня всех годов обучения. Совершенствование обязательной части программы, с трамплина 1 метр 5 прыжков из разных классов коэффициент трудности программы 9,0, с трамплина 3 метра коэффициент трудности программы 9,5, с вышки 5, 7,5 метров 4 прыжка из разных классов коэффициент трудности программы 7,6. Совершенствование элементов в 1 оборот, 1½ оборота в группировке и согнувшись с трамплина 1 метр, винтовых прыжков. Совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке и согнувшись для I класса; 2 и 2 ½ оборота в группировке из IV класса с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров, винтовых прыжков в ½, 1 и 1½ оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки. Обучение и совершенствование элементов в 2 оборота с трамплина 1 метр и вышки 3 метра, в 2 ½ оборота в группировке с трамплина 3 метр и вышки 5, 7,5 метров из II и III класса, 2-х разных винтовых прыжков в 1½, 2 оборота с трамплина 1 метр, 3 метра и вышки со входом на ноги и на руки. Обучение более сложным прыжкам с увеличенным коэффициентом трудности.

Выступление на соревнованиях по программе II взрослого разряда (7 прыжков для девочек, 8 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра

– 9,5; вышки-7,6. 2 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 3 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «Д» 10-11 лет. По программе I взрослого разряда (8 прыжков для девочек, 9 прыжков для мальчиков: 5 прыжков обязательной части программы с ограниченным коэффициентом трудности: с трамплина 1 метр 9,0; трамплин 3 метра – 9,5; вышки-7,6. 3 прыжка без ограничения КЭТ для девочек, 4 прыжка без ограничения КЭТ для мальчиков) для возрастной группы «С» 12-13 лет.

По программе КМС 5 прыжков для девушек и 6 прыжков для юношей без ограничения КЭТ 12-13 лет.

По программе МС 10 прыжков для девушек и 11 прыжков для юношей. 5 прыжков для девушек и 6 прыжков для юношей без ограничения КЭТ при их участии в предварительной части программы, обязательная программа 5 прыжков с трамплина и 4 прыжка с вышки для девушек и юношей 14 лет и старше.

Тактическая подготовка

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

4 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технического выполнения другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения и заполнения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической подготовке спортивного судьи и рефери. Знание работы секретариата.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.6 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа – это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки, соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то есть объект деятельности ученика, предложенный тренером, из другого – формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся – это цель деятельности, как тренеров, так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель – развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

3.7 Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки юных обучающихся являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, принятие установки на тренировочную деятельность. Методы психологической подготовки сходны с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях учебно-тренировочного занятия. При этом в подготовительной части урока рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики, и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, в заключительной части урока совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в

уроке зависит от психологических особенностей обучающегося и задач данного урока.

В тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

В группах совершенствования спортивного мастерства работа тренера должна сочетаться с работой психолога.

Тренировка прыгунов в воду связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Для преодоления этих трудностей тренеры используют беседы, убеждения, педагогические внушения.

Для работы с обучающимися высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого обучающегося, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства-тревожности и т.п., разработать комплекс методов и приёмов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме отношения с обучающимся, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Тренеру, работающему с обучающимися высокого класса, необходимо пополнять свои знания в области психологии, знакомиться с современными методами управления состоянием обучающихся на тренировках и соревнованиях.

Широко известен целый ряд приёмов и методов регулирования состояния обучающихся во время тренировки и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями или перед выполнением нового сложного прыжка отнимает значительно больше энергии, чем само выступление в соревнованиях или прыжок. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом, или перед другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание обучающегося.

Другой прием – изменение целевой установки, т.е. внимание обучающегося направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия. Состоянием обучающегося тренер может управлять и с помощью специальной разминки. Если обучающийся угнетён, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление. В случае неблагоприятного состояния обучающихся в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетённом (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Кроме того, для прыгунов в воду известен ряд специальных простых приёмов приведения обучающихся в оптимальное состояние. Это разминка перед прыжком, согревание под горячим душем, а затем ныряние в бассейн с прохладной водой.

Особое место в приведении обучающихся в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих

переживаний. Внушение, которое делает тренер обучающемуся перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательными снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуются в подготовительной части урока проводить упражнения развития сенсомоторики и мобилизации психики обучающихся к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуальной.

Психологическая подготовка юных обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Таблица 11

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям	
формирование личности обучающегося и межличностных отношений; развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств	В течение всего года Формирование: высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера; предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости; способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке На конкретных соревнованиях: формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности к выступлению (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы)	

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Таблица 12

Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма

3.8 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного обучающегося.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, сауна, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия с юными прыгунами в воду проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.9 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале, на воде - на глубокой части плавательного бассейна с наличием прыжкового комплекса, с глубиной ванны не менее 5,5 метров.);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;

- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся отделения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 16 человек на одного тренера;

- подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию интерната о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Прыжки со всех снарядов и даже с бортика в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и по его команде, при соблюдении правил безопасности. При обучении прыжкам в воду разрешается прыгать одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера (кроме синхронного прыжка), при условии тщательного наблюдения с его стороны за прыгающим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми прыгунами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, как на бортике, так и на снарядах, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.10 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям прыжками в воду и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование юных баскетболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающихся к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;

- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций, обучающихся;

- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;

- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Таблица 13

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	сентябрь	Зам. директора УВР, Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	2 раза в год сентябрь, март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1и 2года обучения , не определившихся с выбором профессии.	март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями.	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год.	Май-июнь	Администрация
2	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями(УралГУФК, ЮурГГПУ).	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: - потребности рынка труда; - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных	В течение года	Зам. директора УВР, инструктор-методист

	заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников.		
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия – тренер».	регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации.	регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения.	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей.	октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения.	апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.		Заместитель директора по УВР
3.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися».	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы.	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации.	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии.	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска».	регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся.	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Ежегодно февраль	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» (спортивное отделение);
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы в бассейне и вне его. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, отвлекать или мешать другому выполнять прыжок, выполнять голосовое вмешательство при открытии другого обучающегося во время выполнения элемента). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в запрыге морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Строгое соблюдение правил тренировки и участи в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировке должны контролироваться тренером.

На конкретных примерах необходимо убеждать обучающихся в том, что успехи в спорте связаны с трудолюбием. Необходимо развивать в обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива.

Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувство зависти или несправедливости.

Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков обучающегося, а не на случайных примерах.

Проявление слабости, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности обучающегося. В таких случаях большее мобилизирующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически. Однако следует помнить, что задания, которые дает тренер ученикам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения.

Детский коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм, толерантность и интернационализм. Для решения задач сплоченности коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например, уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т.д.

С этой же целью с обучающимися могут проводиться беседы на патриотические темы, например, участие советских атлетов в Великой Отечественной войне, выдающиеся советские и российские атлеты – чемпионы мира и Олимпийских игр, роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между атлетами различных городов России, дружбы с народами других стран.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего надо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

5. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с прыгунами в воду на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончании обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по прыжкам в воду.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (Приказ № 114 от 10.04.2013 г.).

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп базового уровня 1-3 года обучения, базового уровня 4-6 годов обучения, углубленного уровня 1-2 годов обучения, углубленного уровня 3-4 уровня выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки в реализации дополнительной предпрофессиональной программы. Основными критериями оценки обучающихся на этапе подготовки

базового уровня 1-3 года обучения являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в таблице 14.

Нормативы для групп базового уровня 2 и 3 года обучения являются переводными для зачисления на базовый уровень 4-го года обучения (таблица 15). Зачисление на этап базового уровня 4-го года обучения проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня 4-го года обучения являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение элементов.

Основные критерии для приема в группы базового уровня 1-го года обучения:

- возраст, благоприятный для начала занятий прыжками в воду;
- соответствие морфологического типа телосложения требованиям прыжков в воду;
- силовые качества (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса на перекладине);
- гибкость и эластичность (стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация кистей на полу); упражнение «мост» из положения лёжа на спине;
- прыжок в длину с места

Приемные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения

Таблица 14

№	Упражнение	Результат
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (до угла 90 градусов)	5 раз – 5 баллов
2	Прыжок в длину с места	Мальчики 115 см – 5 баллов Девочки 105 см – 5 баллов
3	Телосложение	5 баллов
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на технику (отжимание)	Оценка техники (5 баллов)
5	Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация пальцев рук на полу)	Оценка чистоты исполнения (5 баллов)
6	Упражнение «мост» из положения лёжа, фиксация 5 сек.	Оценка (5 баллов)

Проходной балл – 24 балла

Контрольные нормативы для зачисления в группы базового уровня 2-го и 3-го годов обучения

Таблица 15

1. Акробатика	
Два колеса вправо	10
Два колеса влево	10
2. Батут	
102	10
201	10
Сед-винт-сед	10
3. Сухой трамплин	
100 С или В	10
200 С или В	10
4. Скоростно-силовая подготовленность	
Прыжок в длину с места от 1м (градация: 5см -0,5 балла)	
5. Сила	
Отжимания	10р. – 10 баллов
Встречная складка	10р. – 10 баллов
6. Стойки	
Выход в стойку на руках силой, через группировку (жим) у стены 5р.	10
1 выход	2 балла
10	
7. Гибкость	
Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)	
Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка)	

Проходной балл – БУ-2 – 70

Проходной балл – БУ-3 – 75

Контрольные нормативы для базового уровня 4-го, 5-го годов обучения

Таблица 16

1. Акробатика	
Переворот вперёд	10
Переворот назад	10
2. Батут	
102	10
202	10
Темп для разучивания винтов (по усмотрению тренера)	10
3. Сухой трамплин	
1 или 4 кл. (102 или 402)	10
2 или 3 кл. (201 или 301)	10
4. Скоростно-силовая подготовленность	
Прыжок в длину с места от 120 (градация 5 см – 0,5 балла)	

5. Сила	
Подтягивание на перекладине	10р. – 10 баллов
Поднимание ног на перекладине	10р. – 10 баллов
6. Стойки	
5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая) 10	10
7. Гибкость	
Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)	
Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка)	

Проходной балл БУ-4 - 70

Проходной балл БУ-5 – 75

Контрольные нормативы для групп базового уровня 6-го года обучения, углубленного уровня 1-го и 2-го годов обучения

Таблица 17

1. Акробатика	
Темповой переворот вперёд	10
Рондат	10
2. Батут	
104	10
203	10
Винтовой прыжок 10	10
3. Сухой трамплин	
402	10
302	10
4. Скоростно-силовая подготовленность	
Прыжок в длину с места от 120 (градация 5 см – 0,5 балла)	
5. Сила	
Подтягивание на перекладине	10р. – 10 баллов
Поднимание ног на гимнастической стенке	10р. – 10 баллов
6. Стойки	
5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая) 10	10
7. Гибкость	
Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)	
Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка)	

Проходной балл БУ-6 - 70

Проходной балл УУ-1 - 75

Проходной балл УУ-2 – 80

Контрольные нормативы для групп углубленного уровня
3-го-4-го годов обучения

Таблица 18

1. Акробатика		
102 с места		10
202 с места		10
2. Батут		
104		10
204		10
Винтовой прыжок		10
3. Сухой трамплин		
1-4 кл. 402		10
2-3 кл. 302		10
4. Скоростно-силовая подготовленность		
Прыжок в длину с места от 150,(градация 5 см – 0,5 балла)		
5. Сила		
Подтягивание на перекладине		10р. – 10 баллов
Поднимание ног на гимнастической стенке		10р. – 10 баллов
6. Стойки		
5 стоек - фиксация 3 секунды (2 балла каждая) 10		10
7. Гибкость		
Наклон со скамейки от 5см (1 см – 0,5 балла)		
Шпагаты (каждый шпагат из 10 баллов, в зачет идёт средняя оценка)		

Проходной балл УУ-3 - 70

Проходной балл УУ-4 - 75

Поддержка и использование лонжи – минус 2 балла.

Выполнение более простого элемента – минус 2 балла с оценки судьи, более сложного элемента – плюс 2 балла к оценке судьи.

По итогам контрольно-переводных нормативов решение об отчислении, переходе на следующий этап обучения или оставлении на повторное обучение принимается на тренерском совете.

Прыжок в длину

Таблица 19

Этап БУ-1 – БУ-3		Этап БУ-4 – БУ-6		Этап УУ 1-2 годов обучения и УУ 3-4 годов обучения	
1м и меньше	0	1м 20 см. и меньше	0	1м. 50 см. и меньше	0
1м 05см	0,5	1м 25см	0,5	1м 55см	0,5
1м 10см	1	1м 30см	1	1м 60см	1
1м 15см	1,5	1м 35см	1,5	1м 65см	1,5
1м 20см	2,0	1м 40см	2,0	1м 70см	2,0
1м 25см	2,5	1м 45см	2,5	1м 75см	2,5
1м 30см	3,0	1м 50см	3,0	1м 80см	3,0

1м 35см	3,5	1м 55см	3,5	1м 85см	3,5
1м 40см	4,0	1м 60см	4,0	1м 90см	4,0
1м 45см	4,5	1м 65см	4,5	1м 95см	4,5
1м 50см	5,0	1м 70см	5,0	2м 00см	5,0
1м 55см	5,5	1м 75см	5,5	2м 10см	5,5
1м 60см	6,0	1м 80см	6,0	2м 15см	6,0
1м 65см	6,5	1м 85см	6,5	2м 20см	6,5
1м 70см	7,0	1м 90см	7,0	2м 25см	7,0
1м 75см	7,5	2м 00см	7,5	2м 30см	7,5
1м 80см	8,0	2м 05см	8,0	2м 35см	8,0
1м 85см	8,5	2м 10см	8,5	2м 40см	8,5
1м 90см	9,0	2м 15см	9,0	2м 45см	9,0
1м 95см	9,5	2м 20см	9,5	2м 50см	9,5
2м 00см	10	2м 25см	10	2м 55см	10

Требования к уровню технической подготовки на воде

Таблица 20

Этап подготовки	Норматив
БУ-1	3 юношеский разряд
БУ-2-3	3-2 юношеский разряд
БУ-4	2-1 юношеский разряд
БУ-5	1 юношеский разряд - 3разряд
БУ-6	3 разряд – 2 разряд
УУ-1	3 разряд/2 разряд выполнить
УТ-2	2 разряд (подтвердить)/1(выполнить)
УУ-3	1 разряд, КМС (выполнить)
УУ-4	КМС (подтвердить)/МС (выполнить)

6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы «Прыжки в воду» необходимо специально-техническое оборудование и инвентарь, необходимый для реализации программы:

Для проведения занятий в зале необходимо: спортивный батут, «сухой трамплин», акробатическая дорожка, страховочные лонжи над «сухим» трамплином и батутом, платформа, гимнастический мост, гимнастические брусья, гимнастическая стенка, камера для прыжков, мяч набивной (медицин бол), фитболл, «сфера», резина гимнастическая, гантели, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелители для ног и рук. Тренажеры.

Игровой зал для проведения подвижных игр, эстафет, разминки и т.д.

Для проведения занятий на воде: Прыжковый комплекс с техническим оснащением для прыжков в воду длина прыжкового комплекса на менее 11 метров, ширина не менее 20 метров: вышки – 10, 7,5, 5 и 3 метра; трамплин 3 метра не менее 2-х штук, трамплин 1 метр не менее 3 штук, глубина бассейна не менее 5,5 метров. Воздушная подушка, страховочные лонжи над трамплином 3 метра.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.) Программа разработана: Программа подготовлена под общей редакцией МБОУ школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска; в составе:

4. Предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по прыжкам в воду СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» 2014 г.

- Худяков Г.Г., заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска», Магамедов Ш.А., методист МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска», Дубинкин Г.П., ст. тренер-преподаватель отделения прыжков в воду МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска», Дубинкина М.В., тренер-преподаватель МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».