

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства  
по водным видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ**

**Для спортивно-образовательных учреждений**



**Ташкент – 2019**

**Программа разработана:**

**Завадовская Е.Н.**

**Хасанов Б.Ш.**

**Туйчиева В.М.**

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по прыжкам в воду разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данной программы авторы учитывали современные тенденции развития спорта и спортивной науки. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ (СДЮСШ) составлена на основании нормативно-правовых документов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ (СДЮСШ) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Настоящая программа разработана для подготовки прыгунов в воду Отделения по прыжкам в воду на этапах спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства, а также на этапе высшего спортивного мастерства, включает нормативные требования к физической и технической подготовке по годам обучения на всех этапах подготовки.

В основу программы спортивной подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики, а также многолетний опыт работы тренерского состава, направленный на определение критериев перспективности

юных спортсменов, на различных этапах многолетней подготовки прыгунов в воду и разработаны требования к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа рассчитана на все периоды подготовки прыгунов в воду и включает нормативные требования к физической и технической подготовленности по годам обучения на этих этапах подготовки.

Многолетний опыт подготовки спортсменов свидетельствует о том, что высокие спортивные результаты возможно показать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ начала занятий прыжками в воду.

Основным критерием для продолжения занятий прыжками в воду является не возраст, а выполнение спортсменами контрольных нормативов по СФП и технической подготовленности и их положительная динамика.

Основой подготовки современных прыгунов в воду является высокий уровень развития специальных двигательных качеств. Для выполнения прыжков в воду необходимо обладать высоким уровнем развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Специальная двигательная подготовка, кроме непосредственно прыжков в воду, включает акробатические, гимнастические, хореографические упражнения и носит специфический характер. Это требует специального оборудования как для прыжков в воду в бассейне, так и для наземной подготовки и является необходимым условием для нормальной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

## **1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ.**

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение юными спортсменами спортивных результатов сообразно способностям. Эффективность работы ДЮСШ обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе только из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших начальную подготовку не менее года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке. Наряду с воспитательными задачами учебно-тренировочный этап решает задачи:

- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств.
- Овладение техникой выполнения спортивных прыжков и достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по прыжкам в воду.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта и нормативные требования к физической подготовленности. При этом данные требования к специальной технической подготовленности – уровню квалификации.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта, а также спортсмены, занимающие с 1 по 12 место среди сильнейших спортсменов страны и показывающие высокие результаты в международных соревнованиях, кандидаты и члены сборной команды Узбекистана.

## **1.3. РЕЖИМ РАБОТЫ.**

В табл.1.1 даны: возраст занимающихся, количество спортсменов группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки. При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации, разница их

спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов, а количественный состав не должен быть более 16 человек, как на тренировочном этапе.

В этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, для перевода на следующий этап обучения необходимо выполнение спортивного разряда, согласно регламенту отделения.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов, в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов (кроме группы св.3х лет обучения – 4часа).

Таблица 1.1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Наименование этапа подготовки спортсмена	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час /нед.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6**	15	6*	Положительная динамика физического развития
Начальной подготовки	1 год	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	7	14	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и II юн. разряда
Учебно-тренировочный	1год	8	8	12	Выполнение нормативов по СФП и II разряда
	2года	9	8	14	
	3 года	10	6	18	Выполнение нормативов по СФП и I разряда
	Свыше 3-х лет	11	6	20	
Спортивного совершенствования	1 год	12	до 4	24	подтв. КМС, выполнение нормативов по СФП и наземной технической подготовке
	2 года	13	до 4	26	
	свыше 2-х лет	14	до 3	28	подтв. КМС, положительная динамика роста спорт. результатов, выполнение нормативов по СФП и наземной технической подготовке

Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2	32	МСМК, МС подтв., занять 1-12 места в ЧР, международных соревнованиях, в том числе Всемирных студенческих играх, 1-3 места в Чемпионатах городов и областей
--------------------------------	-----------------	----	---	----	--

**Примечание:** При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

\* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

\*\* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме лекций, бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов; кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение в качестве помощника тренера к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока.

Работа в Отделении по прыжкам в воду и в специализированных детско-юношеских спортивных школах (СДЮСШ) требует обязательного привлечения на всех этапах обучения тренеров по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, батуту и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на воде, с оплатой труда 50%, от предусмотренной для основного тренера.

#### **1.4. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ И ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.**

**Этап предварительной подготовки** (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки) направлен на привлечение к занятиям прыжками в воду большого количества занимающихся в системе ДЮСШ.

*Этап начальной спортивной специализации* (группы второго года начальной подготовки и первый год обучения в учебно-тренировочных группах) характеризуется повышением объемов упражнений специальной подготовки и началом обучения технике спортивных прыжков в воду.

*Этап углубленной спортивной подготовки* (учебно-тренировочные группы свыше двух лет) является основным в определении перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений. Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. На этапе углубленной спортивной подготовки совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

Подготовка в группах спортивного совершенствования соответствует *этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям)*. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта, в том числе и в прыжках в воду, требует от спортсмена, как высокого уровня физической подготовленности, так и владения рациональной техникой выполнения двигательных действий, в данном случае прыжками в воду.

Продолжительность обучения спортсменов на каждом этапе подготовки (тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) зависит от индивидуальных особенностей каждого.

В *спортивно-оздоровительные группы* и *группы начальной подготовки* зачисляются все желающие заниматься прыжками в воду в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В *учебно-тренировочные группы* зачисляются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие предварительную подготовку (не менее 1 года), выполнившие нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке или имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие предварительную подготовку (не менее 1 года) выполнившие нормативы по общей, специальной и технической подготовке, а также имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации.

На *этап спортивного совершенствования* зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта и нормативные требования к физической подготовленности. При этом данные требования должны соответствовать возрастным



нормам, а требования к специальной технической подготовленности - уровню квалификации.

На этап *высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта, а также спортсмены, занимающие с 1 по 12 место среди сильнейших спортсменов страны и показывающие высокие результаты в международных соревнованиях, кандидаты и члены сборной команды Узбекистана. Кроме того, на этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, определенные федерацией прыжков в воду как перспективный резерв олимпийской команды страны, на основании специального тестирования независимо от результатов соревнований.

Перевод занимающихся на новый тренировочный режим осуществляется на основании выполнения ими программных требований к общей, специальной и технической подготовленности, а также отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий прыжками в воду. При врачебном освидетельствовании необходимо учитывать не только состояние здоровья, но и физическое развитие, биологический возраст, функциональное состояние и переносимость тренировочных нагрузок.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).**

### **2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются ему присущими средствами и методами тренировки.

Тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по учебным планам, рассчитанным на 52 недели, включая работу в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

В разделах «Учебный план» и «План – схема годичного цикла подготовки» приводятся данные соотношения различных видов тренировочной нагрузки по годам обучения.

В разделе 2.5 «Педагогический и врачебный контроль» даны контрольно–переводные и контрольные нормативы и требования к спортивной квалификации спортсмена. Основным критерием зачисления в тренировочные группы 1 года обучения является выполнение требований специальной физической и технической подготовки, а также удовлетворительное состояние здоровья. Для перевода на более высокий этап подготовки, необходимо выполнение квалификационных нормативов.

В разделе 2.6 «Теоретическая подготовка» рассматриваются основные темы бесед и лекций, которые тренер должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

Раздел 2.7 «Воспитательная работа и психологическая подготовка» раскрывает основные методы нравственного воспитания подрастающего поколения и умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям прыжками в воду.

В разделе 2.8 «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

Разделе 2.9 « Программный материал» даны рекомендации по направленности учебно-тренировочного процесса для различных этапов подготовки прыгунов в воду.

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ) ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

На спортивно-оздоровительный этап (СОГ) зачисляются все желающие заниматься прыжками в воду в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными *задачами* тренировки являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- воспитание правильной осанки;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям прыжками в воду;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами техники прыжков в воду;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

*Основные средства подготовки:*

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- учебные прыжки;
- упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение);

-игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат:

общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На воде занимающихся обучают: соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с борта бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 м. Для воспитания волевых качеств при хорошем освоении прыжков с высоты 1 и 3 м, можно выполнять соскоки с вышки 5 м.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов выполнения контрольных упражнений

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

Основными *задачами* тренировки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами техники избранного вида спорта
- выбор спортивной специализации
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный

этап подготовки.

*Основные средства подготовки:*

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- учебные прыжки;
- спортивные прыжки;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат:

общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

В процессе занятий акробатикой, гимнастикой, на батуте совершенствуются ранее изученные упражнения и изучаются новые, структура движений которых сходна с техникой выполнения прыжков в воду. Особое место на данном этапе занимает акробатическая подготовка, которой следует уделять внимание на каждом занятии. Такие упражнения, как стойки на лопатках и голове, мосты, перекаты, кувырки и простейшие перевороты, следует включать в каждое занятие. Основным навыком, которым необходимо овладеть на данном этапе обучения, является умение плотно группироваться, так как именно группировка определяет во многом качество выполнения как простых, так и сложных прыжков.

На воде занимающихся обучают: спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются с трамплина и вышки 1 и 3 м. Для воспитания волевых качеств при хорошем освоении прыжков с высоты 1 и 3 м, можно выполнять соскоки с вышки 5 м.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

*Учебно-тренировочные группы (УТГ)* формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными *задачами* тренировки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- овладение техникой выполнения спортивных прыжков в воду и достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными особенностями юных спортсменов;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные средства подготовки*

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;

- учебные прыжки;
- спортивные прыжки;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки прыгунов в воду на данном этапе служат:

общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на горку матов.

На данном этапе (**учебно-тренировочные группы 1-2 год**) акробатическая подготовка включает следующие упражнения: кувырки - вперед и назад; в длину; высокий кувырок (полет-кувырок); кувырки вперед и назад - ноги врозь и согнувшись; кувырки в различных соединениях; перекаты; стойки - на лопатках («березка»), голове и руках (со страховкой); мост; переворот боком (колесо) и другие перевороты. Рекомендуется также выполнять данные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений.

В тренировке на батуте на этапе специальной начальной подготовки особое внимание уделяется совершенствованию ранее изученных упражнений и обучению простейшим комбинациям и связкам, в которые включаются элементы винтового вращения, такие как подскоки с поворотами на 180 и 360° в обе стороны, подъемы с колен, из седа, со спины с поворотами на 180 и 360°, повороты с живота на спину и с живота на живот. Это развивает специальную выносливость и способность дифференцировать пространственные и временные параметры движений.

Кроме того, на батуте совершенствуются такие упражнения, как 1/4 оборота вперед (на живот) и назад (на спину), которые являются основными подводящими упражнениями для обучения спортивным полуоборотам I—IV классов на воде. Упражнения на батуте направлены на изучение согласования движений рук и ног при отталкивании, создание вращения тела вперед и назад, а также на совершенствование положений «группировки» и «согнувшись» в полете. Начинается освоение элементов с вращением тела вперед (сальто вперед).

Гимнастические упражнения используются с целью развития специальных физических качеств прыгуна в воду, таких как сила, быстрота, гибкость и прыгучесть. Используются упражнения на перекладине, гимнастической стенке, разновысоких и параллельных брусьях, кольцах. Упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся.

Упражнения на «сухом» трамплине используются для совершенствования техники отталкивания при выполнении соскоков, кроме того, «сухой» трамплин, установленный перед горкой мягких поролоновых матов, служит прекрасным средством освоения отталкивания и создания вращения тела при выполнении спортивных полуоборотов. После освоения полуоборотов на горку матов занимающиеся без труда выполняют их на воде с 1-метрового трамплина, а после освоения их на этом снаряде можно переходить и на 3-метровый трамплин.

На этапе начальной специализированной подготовки (учебно-тренировочные группы до двух лет) предусматривается: освоение полуоборотов I-IV классов с трамплинов 1 и 3 м и вышки 3 м; начальное обучение разбегу, наскоку на трамплине и вышке, совершенствование входа в воду со снарядов высотой 1 - 3 - 5 м.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому хорошо исполненные прыжки чередуются с неудачно исполненными попытками. В связи с этим следует давать разнообразные подготовительные упражнения, изменять исходные положения, не злоупотребляя многократными повторениями.

*Этап углубленной спортивной подготовки (учебно-тренировочные группы выше двух лет)* является основным в определении перспективности юных спортсменов для высоких спортивных достижений. Именно на этом этапе происходит освоение и совершенствование достаточно сложных прыжков, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. На этапе углубленной спортивной подготовки совершенствуются функции равновесия, быстроты движений и вестибулярной устойчивости.

Наземная подготовка на данном этапе включает следующие средства: общеразвивающие упражнения, акробатику, гимнастику, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. В процессе работы в зале одновременно решаются задачи как специальной физической, так и технической подготовки, особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке.

Акробатические упражнения. В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты) и разучиваются новые акробатические упражнения (сальто вперед и назад; рондат - сальто назад; переворот - сальто вперед; рондат - фляк - сальто и др.). Акробатические упражнения являются одновременно средством специальной физической и технической подготовки прыгунов в воду, поскольку они имеют сходную с прыжками в воду двигательную структуру.

Гимнастические упражнения. Одним из самых важных гимнастических упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, исходным положением при

выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, а также силой.

Кроме того, из гимнастических упражнений наиболее часто используются упражнения на перекладине, на кольцах в каче, брусках, гимнастической стенке. Основное внимание уделяется висам с максимальным растягиванием тела, подниманию согнутых и прямых ног махом и силой до касания места хвата, раскачиванию тела вправо, влево, вперед и назад и выполнению (на кольцах) поворотов вокруг продольной оси тела («хула-хупным» движением), а также используются упражнения для развития гибкости и быстроты движений.

Упражнения на батуте. На этапе углубленной спортивной подготовки переходят к освоению на батуте более сложных комбинаций, совершенствуя ранее изученные упражнения. Выполнение комбинаций на батуте воспитывает специальную выносливость и ориентировку в пространстве. Особое внимание уделяется упражнениям, обеспечивающим положительный перенос навыка техники выполнения прыжков в воду. На батуте изучаются и совершенствуются следующие элементы техники: согласование движений рук и ног при отталкивании с места и с разбега; 1/4 оборота, обороты вперед и назад и 1/4 оборота назад с приходом на сетку на спину. Осваивается и совершенствуется техника прыжков с многократным вращением вокруг поперечной (по сальто) и продольной (винтовые вращения) осей тела. На батуте отрабатывается техника основных элементов прыжков в воду, таких как принятие четких положений «группировки» и «согнувшись», раскрытия после выполнения прыжков II и III классов.

Упражнения на «сухом» трамплине. «Сухой» трамплин устанавливается либо перед горкой матов, высота которых часто бывает выше уровня трамплина, либо перед ямой с поролоном, использование которых зависит от задач, стоящих перед спортсменом и тренером. Выполнение прыжков с «сухого» трамплина на горку матов применяется для освоения и совершенствования разбега, наскока, отталкивания из передней и задней стоек, отдельных элементов прыжка, подводящих упражнений для полуоборотов I- IV классов.

### **ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи подготовки в *группах совершенствования спортивного мастерства* можно определить как:

- Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний на тренировках и соревнованиях;

- Дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- Приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормы мастера спорта).

Подготовка в группах спортивного совершенствования соответствует этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям) (Платонов В.Н.,1997)

Объем специальной физической подготовки еще более увеличивается, а средства общей физической подготовки используются в основном как средства восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. Техническая подготовка приобретает еще большее значение по сравнению с этапом углубленной спортивной подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что связано с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки в условиях зала. Увеличивается соревновательная практика для реализации разученных прыжков в условиях соревнований с целью достижения высоких спортивных результатов в будущем.

Наземная подготовка на данном этапе включает те же средства подготовки: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

**Гимнастические упражнения.** Из гимнастических упражнений применяются те, что использовались на учебно-тренировочном этапе. Особое внимание при этом уделяется упражнениям, выполняемым с максимальной амплитудой движения и направленным на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, совершенствование стойки на руках.

**Акробатические упражнения.** В процессе занятий акробатикой совершенствуются изученные ранее упражнения (сальто вперед и назад, рондат – сальто назад, переворот – сальто вперед и др.) и разучиваются более сложные акробатические упражнения (рондат – 2 сальто назад, переворот – 2 сальто вперед и др. Выполнение акробатических упражнений способствует как развитию физических качеств, так и совершенствованию технического мастерства прыгунов в воду, поскольку акробатические упражнения и прыжки в воду имеют сходную двигательную структуру.

Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большой скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития



быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки.

**Упражнение на батуте.** Совершенствуются ранее изученные упражнения на батуте и осваиваются более сложные комбинации с включением элементов с многократным вращением вокруг продольной и поперечной осей тела, что способствует совершенствованию специальной выносливости и ориентировке в пространстве. На батуте продолжается совершенствование согласования движений рук и ног при отталкивании и выполнение прыжков с многократным вращением тела вперед и назад, а также совершенствование техники винтовых прыжков.

**Упражнение на «сухом» трамплине.** «Сухой» трамплин используется для совершенствования техники разбега – наскока, а также для совершенствования отталкивания и выполнения прыжков с I-V классов, прежде всего с многократным вращением. Особенно целесообразно использовать «сухой» трамплин, установленный перед горкой матов (высота которых выше уровня трамплина); такие условия заставляют спортсмена выполнять прыжки с максимальным отталкиванием и высокой скоростью вращения.

«Сухой» трамплин с поролоновой ямой также может использоваться для совершенствования «темпов» произвольных прыжков, но прыжки на горку матов более эффективны.

Ценность использования «сухого» трамплина на этапе спортивного совершенствования возрастает по сравнению с предыдущими этапами подготовки, поскольку за счет использования этого снаряда происходит повышение объемов технической подготовки.

### **ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи подготовки в *группах высшего спортивного мастерства* можно определить как:

- Поддержание высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- Совершенствование управления своим психическим состоянием на тренировках и соревнованиях, овладение приемами саморегуляции;
- Дальнейшее совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- Приобретение соревновательного опыта;

- Достижение максимальных спортивных результатов в избранных номерах программы (трамплин, вышка, синхронные прыжки).

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с этим значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 часов в год и более. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах.

Техническая подготовка приобретает на данном этапе первостепенное значение. Основная работа направлена на совершенствование техники сложных прыжков программы, подготовки прыжков наивысшей сложности. Это требует больших объемов технической подготовки в условиях зала (акробатика, батут, «сухой» трамплин). Соревновательная практика значительно увеличивается с целью реализации разученных прыжков в условиях соревнований, достижение стабильности их выполнения. Наивысшей целью подготовки на данном этапе является достижение высоких спортивных результатов.

### **2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. (таблица 2.1)

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение учебных прыжков, объемы общей и специальной подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

На этапе учебно-тренировочном значительно возрастает объем технической подготовки на суше и на воде. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 60 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической

подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной – от 40 до 30%.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые наиболее хорошо поддаются тренировки в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков.

При планировании объемов работы необходимо соблюдать принцип постепенности во избежание серьезных перегрузок.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, учитывая работу в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Таблица 2.1

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШ (на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100	120	90	80	70	80	84	84	84
2.	Специальная физическая подготовка	98	98	164	204	288	360	400	450	450	460	500
3.	Техническая подготовка	90	90	118	260	300	438	510	618	716	810	968
4.	Теоретическая подготовка	10	10	20	21	23	25	25	30	30	30	30
5.	Психологическая подготовка	10	10	10	14	22	26	28	40	40	40	42
6.	Контрольно-переводные, кол-во	2	2	2	1	1	1	1				-
7.	Контрольные соревнования, кол-во	2	2	2	4	4	6	6				
8.	Инструкторская и судейская практика, час		-	-	-	+	+	+	30	32	32	40
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+

11	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<b>Нагрузка в неделю</b>	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 2.6. Объемы других разделов подготовки, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы подготовки, заимствуются из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку.

Следует отметить, что техническая подготовка включает как работу на суше (в специализированном зале), так и прыжки в воду. Используя сопряженный метод подготовки, возможно при работе в зале одновременно совершенствовать технику выполнения прыжков или его элементов с одновременным развитием необходимых спортсмену физических качеств.

В таблице 2.2 приведено приблизительное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, в %.

таблице 2.2

**Приблизительное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, в %.**

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки											
		С-О		НП		УТ				СС			ВСМ
		Весь период	1 года	Свыше года	1 год	2 года	3 года	Свыше 3-х лет	1 год	2 года	Свыше 2х лет	весь период	
1	Общая физическая	30	30	25	20	12	9	7	6	6	6	5	
2	Специальная физическая	30	30	40	30	40	40	38	36	35	31	30	
3	Техническая	30	30	30	40	40	45	50	50	53	55	58	
4	Другие	10	10	5	10	8	6	5	8	6	8	7	

**2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.**

Периодизация подготовки в *спортивно-оздоровительных группах*, так же как и в *группах начальной подготовки до 1 года*, носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

*Основные параметры учебного графика:*

Количество занятий в неделю – 3.

Количество учебных часов в неделю – 6 (Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью).

Максимальная продолжительность тренировочного занятия в день – 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для СОГ представлен в таблице 2.3.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и прыжков на батуте, т.е. средств, характерных для данного вида спорта.

Обучение основам техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине.

Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению плаванию и изучению прыжков начальной подготовки (соскокам и спадом из передней и задней стоек).

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки (таблица 2.4) является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

В группах начальной подготовки по сравнению со спортивно-оздоровительными группами большее количество часов отводится занятиям на «сухом» трамплине и имитационным упражнениям. Различия планирования подготовки в этих группах заключаются также в проведении контрольных соревнований.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале учебного года, а СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный (табл. 2.5). Базовый этап

подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель - июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах первого года обучения предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки свыше 2-х лет обучения. Объемы подготовки увеличиваются до 624 часов в год.

ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы. Он может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. В плане-графике (табл. 2.6) представлено распределение часов при работе в режиме трехчасовых занятий 4 раза в неделю.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуются проводить в конце учебного года.

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. 2.7 – 2.8. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа). На усмотрение администрации ДЮСШ возможны другие варианты планирования работы, например: 5 раз в неделю по 4 и 3 часа.

Основным направлением подготовки является совершенствование основ техники прыжков в воду, освоение прыжков с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности занимающихся. Спортсмены на данном этапе овладевают техникой выполнения прыжков I – IV классов (полуоборотов, оборотов и полуторных оборотов), осваивают технику винтовых прыжков с вращением тело вперед и назад, а также прыжки с вышки I – VI классов.

## Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Периоды</b>	<b>Подготовительный</b>												
<b>Этапы</b>	<b>Базовой подготовки</b>										<b>Активного отдыха</b>		
Кол-во трен, дней	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
Кол-во трен, занятий	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>10</b>
<b>ОФП</b>	10	8	8	7	7	6	6	6	5	7	15	15	<b>100</b>
Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>22</b>
Акробатическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
Гимнастическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	<b>22</b>
Батут	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		<b>12</b>
"Сухой" трамплин	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
Учебные прыжки	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6			<b>58</b>
Психологическая подготовка				1	1		2	2	2	2			<b>10</b>
Спортивные прыжки													
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>



Таблица 2.4

## Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (1 года)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный						Соревновательный				Переходный		Всего за год
Этапы	Базовый		Специализированный				Проверки способностей				Активного отдыха		
Кол-во трен, дней	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
Кол-во трен, занятий	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
ОФП	10	8	8	7	7	6	6	6	5	7	15	15	<b>100</b>
Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>22</b>
Акробатическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
Гимнастическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	<b>22</b>
Батут	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		<b>12</b>
"Сухой" трамплин	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
Учебные прыжки	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6			<b>58</b>
Психологическая подготовка				1	3		2	2	2	2			<b>12</b>
Спортивные прыжки													
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица 2.5

## Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше 1 года)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		
Этапы	Базовый		Специализированный			Проверки способностей					Активного отдыха		
Кол-во трен, дней	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
Кол-во трен, занятий	13	13	13	13	14	12	13	13	12	13	14	13	<b>156</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>22</b>
ОФП	12	10	10	10	8	8	8	6	6	6	10	6	<b>100</b>
Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Акробатическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	8	<b>58</b>
Гимнастическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	<b>26</b>
Батут	4	4	4	4	4	4	4	6	6	5	5	8	<b>58</b>
Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
"Сухой" трамплин	3		3			3	4	4	1	2			<b>20</b>
Учебные прыжки	4	6	6	6	4	4	4	4	4	5	2		<b>49</b>
Спортивные прыжки	2	2	2	2	4	3	3	3	3	5	4		<b>33</b>
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>33</b>	<b>416</b>

Таблица 2.6

## Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (1 год)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный							Соревновательный			Переходный		Всего за год
Этапы	Базовый			Специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха		
Кол-во трен, дней	18	18	18	18	18	16	18	18	16	18	16	16	<b>208</b>
Кол-во трен, занятий	18	18	18	18	18	16	18	18	16	18	16	16	<b>208</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		<b>22</b>
ОФП	8	10	10	8	8	8	8	12	8	10	14	16	<b>120</b>
Хореография	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	4	<b>35</b>
Акробатическая подготовка	8	6	6	8	6	6	6	4	4	4	8	12	<b>78</b>
Гимнастическая подготовка	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	4	4	<b>37</b>
Батут	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	10	<b>78</b>
Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
"Сухой" трамплин	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	2		<b>46</b>
Учебные прыжки	8	6	6	4	4	4	4	6	4	4	2		<b>52</b>
Спортивные прыжки	10	12	12	12	14	12	14	12	12	16	6		<b>132</b>
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>624</b>

Таблица 2.7

## Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (2 года) (14 час в неделю)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			Всего за год
Этапы	Базовый			Специализированный			Проверки способностей			Активного отдыха			
Кол-во трен, дней	18	18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	<b>208</b>
Кол-во трен, занятий	18	18	18	18	18	16	18	18	18	18	16	16	<b>208</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	<b>28</b>
ОФП	8	10	10	8	8	8	8	12	8	10	14	16	<b>120</b>
Хореография	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	4	<b>35</b>
Акробатическая подготовка	8	6	6	8	6	6	6	4	4	4	8	12	<b>78</b>
Гимнастическая подготовка	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	6	2	<b>40</b>
Батут	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	10	<b>80</b>
Имитационные упражнения	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	5	<b>41</b>
"Сухой" трамплин	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	2		<b>46</b>
Учебные прыжки	10	9	8	8	4	3	3	4	3	3	3	2	<b>60</b>
Спортивные прыжки	10	15	13	14	18	21	19	19	25	21	15	10	<b>200</b>
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>65</b>	<b>728</b>

таблица 2.8

## Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (3 год) (18 часов в неделю)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			Всего за год
Этапы	Базовый		Специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха			
Кол-во трен, дней	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	<b>305</b>
Кол-во трен.занятий	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	<b>305</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
ОФП	8	8	6	6	6	4	4	4	4	4	14	12	<b>80</b>
Хореография	6	6	4	6	4	4	4	6	4	4	6	8	<b>62</b>
Акробатическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	18	20	<b>118</b>
Гимнастическая подготовка	6	6	4	6	4	4	4	6	4	4	6	10	<b>64</b>
Батут	10	12	10	10	8	8	8	8	8	8	18	16	<b>124</b>
Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
"Сухой"трамплин	17	17	15	17	16	14	15	12	12	12	4		<b>151</b>
Учебные прыжки	14	10	8	8	8	8	6	6	6	8	3		<b>85</b>
Спортивные прыжки	9	13	15	17	17	19	22	25	24	23	8	2	<b>194</b>
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>75</b>	<b>83</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>79</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>83</b>	<b>74</b>	<b>936</b>

таблица 2.9

## Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (свыше 3х лет)

	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Периоды	Подготовительный					Соревноват.	Подготовит.	Соревн	Переходный				
Этапы	Базовый		Специализированный				Базовый Специализир.		Активного отдыха				
Кол-во трен, дней	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	<b>305</b>
Кол-во трен, занятий	27	27	23	27	24	24	25	26	24	25	27	26	<b>305</b>
<b>Объем основных параметров подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
<b>ОФП</b>	5	5	5	3	3	3	3	7	4	4	12	16	<b>70</b>
Хореография	6	6	4	6	6	6	6	8	8	8	8	8	<b>80</b>
Акробатическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20	22	<b>122</b>
Гимнастическая подготовка	6	6	4	6	4	4	4	4	4	4	6	10	<b>62</b>
Батут	10	10	8	8	8	8	8	8	6	8	16	16	<b>114</b>
Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>28</b>
"Сухой" трамплин	17	17	13	16	16	14	14	14	12	12	4		<b>149</b>
Учебные прыжки	14	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		<b>114</b>
Спортивные прыжки	20	25	26	25	25	26	26	26	26	26	20		<b>271</b>
<b>Контрольные нормативы:</b>													
СФП	X					X				X			
Технической подготовленности						X			X	X			
<b>Итого:</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>83</b>	<b>89</b>	<b>82</b>	<b>84</b>	<b>102</b>	<b>78</b>	<b>1040</b>

Как отмечалось выше, годичный план подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предусматривает двухцикловую периодизацию тренировочного процесса или ее вариант - «сдвоенный цикл».

«Сдвоенный цикл» имеет пять периодов - подготовительный (сентябрь - январь), соревновательный (январь - март), переходно-подготовительный (апрель - май), соревновательный (июнь - июль) и переходный (август).

Возможна также трехцикловая периодизация: подготовительный период (сентябрь - октябрь), соревновательный (ноябрь - декабрь), подготовительный (январь), соревновательный (февраль - март), подготовительный (апрель - май), соревновательный (июнь - июль), переходный (август).

Построение годичного цикла подготовки обусловлено календарем соревнований, поэтому продолжительность и время каждого периода может меняться в соответствии с календарем. На этапе высшего спортивного мастерства планирование подготовки строго индивидуально и строится в соответствии с индивидуальным календарем соревнований, в которых должен принять участие данный спортсмен.

Кроме того длительность циклов и периодов зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач, стоящих перед спортсменом на данном этапе, особенностей обучения или работы спортсмена.

В таблицах 2.10 – 2.13 приведены примерные годовые графики распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Таблица 2.10

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов  
для группы спортивного совершенствования  
1 года обучения (24 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	4	7	4	4	12	16	<b>80</b>
3.	Хореография	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	<b>80</b>
4.	Акробатическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	20	22	<b>130</b>

5.	Гимнастическая подготовка	6	6	4	6	4	4	4	4	4	4	6	10	<b>62</b>
6.	Батут	12	12	10	10	10	10	10	8	8	8	16	16	<b>130</b>
7.	Имитационные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
8	"Сухой" трамплин	17	18	18	16	16	14	14	14	14	12	10		<b>163</b>
9	Учебные прыжки	14	15	10	15	10	10	10	12	12	14	6	15	<b>143</b>
10	Спортивные прыжки	20	25	26	30	35	33	39	36	39	37	20	12	<b>352</b>
11	Инструкторская и судейская практика, час	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			<b>30</b>
12	<b>Контрольные нормативы:</b>													
	СФП		X						X					
	Технической подготовленности		X						X			X		
13	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
14	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
15	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>

Таблица 2.11

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для  
группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	4	7	4	4	12	16	<b>84</b>
3.	Хореография	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	<b>80</b>
4.	Акробатическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	20	22	<b>130</b>
5.	Гимнастическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	10	<b>64</b>
6.	Батут	12	12	10	10	10	10	10	8	8	8	16	16	<b>130</b>
7.	Имитационные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
8	"Сухой"	20	18	18	16	16	16	16	16	16	12	12		<b>176</b>



	трамплин													
9	Учебные прыжки	14	15	10	15	10	10	10	12	12	14	10	15	<b>147</b>
10	Спортивные прыжки	23	27	38	38	45	39	45	38	49	45	24	20	<b>431</b>
11	Инструкторская и судейская практика, час	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		<b>32</b>
12	<b>Контрольные нормативы:</b>													
	СФП		X						X					
	Технической подготовленности		X						X			X		
13	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
15	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>108</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>1352</b>

Таблица 2.12

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для**  
**группы спортивного совершенствования 2 года обучения (28 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	4	7	4	4	12	16	<b>84</b>
3.	Хореография	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	<b>80</b>
4.	Акробатическая подготовка	10	13	10	10	10	8	8	8	8	8	20	22	<b>135</b>
5.	Гимнастическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	10	<b>64</b>
6.	Батут	12	12	12	12	10	10	10	12	10	10	16	16	<b>142</b>
7.	Имитационные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
8	"Сухой" трамплин	20	20	18	16	16	16	16	16	16	12	12		<b>178</b>
9	Учебные прыжки	14	15	10	15	10	10	10	12	12	14	10	15	<b>147</b>
10	Спортивные прыжки	31	38	38	44	57	47	53	50	49	51	30	28	<b>516</b>
11	Инструкторская и судейская		3	3	3	3	3	3	3	5	3		3	<b>32</b>

	практика, час													
12	<b>Контрольные нормативы:</b>													
	СФП		X						X					
	Технической подготовленности		X						X			X		
13	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
15	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Итого:</b>	<b>116</b>	<b>128</b>	<b>116</b>	<b>124</b>	<b>128</b>	<b>116</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>1456</b>

Таблица 2.13

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства  
на весь период обучения (32 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	4	7	4	4	12	16	<b>84</b>
3.	Хореография	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	<b>80</b>
4.	Акробатическая подготовка	12	13	12	10	10	10	10	8	8	8	20	22	<b>143</b>
5.	Гимнастическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	8	10	<b>68</b>
6.	Батут	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	16	16	<b>152</b>
7.	Имитационные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
8	"Сухой" трамплин	20	20	20	20	20	18	18	16	16	12	12	10	<b>202</b>
9	Учебные прыжки	18	15	15	15	10	10	12	12	12	14	10	15	<b>158</b>
10	Спортивные прыжки	43	50	46	62	55	59	65	62	67	69	41	40	<b>659</b>
11	Инструкторская и судейская практика, час		5	4	3	5	3	3	3	5	3	3	3	<b>40</b>
12	<b>Контрольные нормативы:</b>													
	СФП		X						X					
	Технической подготовленности		X						X			X		
13	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

14	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
15	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Итого:</b>	<b>134</b>	<b>142</b>	<b>134</b>	<b>146</b>	<b>136</b>	<b>134</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>146</b>	<b>1664</b>

Подготовка в группах спортивного совершенствования характеризуется высокими объемами тренировочной работы, поскольку основным направлением работы является создание двигательной базы для освоения программ максимальной сложности. Работа в группах высшего спортивного мастерства направлена на совершенствование сложных прыжков, что связано с большой психической напряженностью подготовки спортсменов и вызывает необходимость частых переключений на средства СФП и использование восстановительных мероприятий.

В зависимости от пола, возраста и стажа занятий основные показатели тренировочных нагрузок могут колебаться в определенном диапазоне. Основные показатели тренировочных нагрузок представлены в табл. 2.14.

*Таблица 2.14*

**Основные годовые параметры тренировочных нагрузок прыгунов в воду в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Виды нагрузок	Диапазон параметров	
		Спортивное совершенствование	Высшее спортивное мастерство
1.	Количество дней тренировок	260 - 280	330 – 318
2.	Количество тренировок	340 - 400	440 – 480
3.	Общее количество часов работы	1320	1600 – 1664
4.	Из них - на воде	700 - 900	800 – 900
5.	Общее количество прыжков	15000-19000	25000 – 30500
6.	Из них произвольных	8000 -12000	18000 – 20000
7.	Количество соревнований	10 - 14	10 – 16
8.	Количество дней соревнований	30 - 60	40 – 60

Уже многие годы параметры тренировочных нагрузок для этапа совершенствования спортивного мастерства не изменяются. Увеличилась доля произвольных прыжков, поскольку программы соревнований требуют качественного исполнения именно произвольной части программы, а влияние качества исполнения обязательных прыжков на спортивный результат значительно снизилось.

Однако не следует пренебрегать совершенствованием обязательной части программы, поскольку качество их исполнения обуславливает в некоторой степени качество исполнения произвольных прыжков.

Для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в воду приходится решать широкий круг задач, однако порядок их решения определяется периодизацией подготовки в годичном цикле.

*Подготовительный период* в основном должен быть направлен на решение следующих задач:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Изучение новых прыжков и подбор прыжков, включенный в программу для участия в соревнованиях.
3. Совершенствование техники выполнения ранее изученных прыжков.
4. Совершенствование элементов техники исполнения прыжков.
5. Преобретение теоретических знаний и воспитание морально-волевых качеств.

Продолжительность этапов и соотношение средств подготовки планируются индивидуально, исходя из уровня подготовленности спортсменов. Так для спортсменов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, можно сократить длительность первого периода и увеличить объем средств специальной технической подготовки. А для спортсменов, слабо физически подготовленных, рекомендуется продлить первый этап подготовительного периода.

*Соревновательные периоды* для спортсменов, занимающихся в этапах совершенствования спортивного мастерства, достаточно продолжительны. Сроки соревнований определены календарем. Обычно перерывы между соревнованиями составляют от 1 до 4 недель. Поэтому соревновательный период можно разделить на ряд мезоциклов. Количество мезоциклов равно количеству соревнований в данном соревновательном периоде. Соревновательные мезоциклы включают в себя один подводящий и один соревновательный микроциклы или подводящий, соревновательный и восстановительный микроциклы. В соревновательные мезоциклы могут входить микроциклы, включающие подводящие соревнования.

В соревновательном периоде решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники выполнения соревновательной программы прыжков, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.

3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности- «спортивной формы».

4. Воспитание волевых качеств, умения противостоять утомлению.

5. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При планировании нагрузок в соревновательном периоде следует придерживаться следующих соотношений основных показателей:

**Соотношение объема нагрузок на суше и воде, %**

Объем нагрузок на суше 30%

Объем нагрузок на воде 70%

**Соотношение частных объемов на грузки на воде, %**

Учебные и вспомогательные прыжки 15%

Подводящие прыжки и «темпы» 15%

произвольных прыжков

Прыжки обязательной программы 20%

Прыжки произвольной программы 50%

*Переходно-подготовительный и переходный периоды* направлены на восстановление организма спортсмена после напряженного соревновательного периода. Продолжительность переходно-подготовительного периода составляет 1,5- 2 месяца. За это время нужно решить задачи переходного и подготовительного периодов. Поэтому времени, направленного на восстановление организма, т.е. решение задач переходного периода, отводится немного, 7 – 10 дней, после чего начинается подготовка к новому соревновательному периоду.

Практика показывает, что первую часть переходно-подготовительного периода следует проводить вне привычной обстановки, в спортивно-оздоровительном лагере или на туристической базе (в условиях спортивно-оздоровительного сбора).

Планирование второй половины переходно-подготовительного периода обычно направлено на восстановление спортивной формы и проводится в режиме 2 и 3 этапа подготовительного периода.

*Переходный период* наступает после летнего соревновательного периода, и продолжительность его составляет, как правило, около месяца. Необходимость переходного периода обуславливается накоплением нервного напряжения, которое

возникает в процессе подготовки и участие в соревнованиях сезона. Следствием утомления может быть отсутствие желания тренироваться, появление апатии, снижение спортивных результатов и т.п.

В связи с этим задачами переходного периода являются: активный отдых, переключение на другой вид деятельности, профилактическое лечение, восстановление и поддержание общего уровня тренированности. Поэтому на данный период рекомендуется планирование спортивно-оздоровительного сбора или выезд на отдых.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо проводить индивидуальное планирование подготовки. В связи с этим план-график подготовки строится по той же схеме, как и для спортивного совершенствования, однако подбор средств подготовки и их соотношение определяются в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями каждого спортсмена.

В плане-графике следует указать главные соревнования и путь подготовки к ним, выделить мезо- и микроциклы подготовки и планировать нагрузки на каждую неделю.

Важным разделом подготовки спортсменов является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Примерное количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в табл. 2.15.

Таблица 2.15

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)**

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки					
		НП		УТ			
		1 год	Свыше года	1 год	2 года	3 года	свыше 3-х лет
1	Контрольные	2	3	3	3	3	3
2	Отборочные			1	2	2	3
3	Основные	2	2	2	2	2	3
4	Главные					2	3

Этапу спортивного совершенствования предшествует большая тренировочная работа в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, результатом

которой является выполнение спортсменами нормативов спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Поэтому данный этап направлен на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде программы прыжков (трамплин, вышка), подтверждение квалификационных норм кандидата в мастера спорта и выполнение норм мастера спорта

Тренировочная работа на данном этапе должна быть направлена на овладение прыжками I-V классов с трамплина и I-VI классов с вышки с многократным вращением вокруг поперечной и продольной осей тела. Коэффициент сложности произвольной программы должен обеспечивать возможность выполнения норм мастера спорта и приближаться к программам сильнейших прыгунов в воду.

Кроме того, на данном этапе необходимо приобрести определенный опыт выступления в соревнованиях, который даст возможность стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты и далее совершенствовать спортивное мастерство в группах высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства неразрывно связан с этапом спортивного совершенствования, являясь вершиной спортивных достижений каждого спортсмена. Последовательное продвижение по этапам подготовки, преемственность задач, средств и методов подготовки обеспечивают спортивное долголетие и высокие спортивные результаты.

Опираясь на годовой план, составляется план-график для групп каждого года обучения. С каждым последующим годом обучения режим работы увеличивается, появляются различные варианты планирования работы, например: шесть раз в неделю – по три часа, либо другие варианты распределения нагрузки, в зависимости от режима работы бассейна и спортивных групп.

Годовой план-график составляет тренер, на каждую из своих групп в зависимости от варианта распределения нагрузки и заносит в свой рабочий журнал.

Специфической особенностью прыжков в воду, как и других видов спорта со сложной координацией движений, является то, что высоких спортивных результатов возможно достигать как в юношеском, так и в зрелом (20-30 лет) возрасте. Это делает подготовку спортсменов высокого класса особенно сложной. Труднее всего предсказать результаты в период интенсивного полового развития (пубертатный период). Наибольшее количество способных и перспективных, на первый взгляд, спортсменов бросают занятия спортом именно в этот период. Причиной завершения спортивной карьеры, как правило, является снижение спортивных достижений.

Особенно чувствительны спады спортивных достижений у юных спортсменов, достигших определенных результатов (кандидатов в сборную команду страны, города и т. п.) и выполнивших нормы кандидата в мастера спорта или мастера спорта. Для того чтобы иметь возможность сохранять спортсменов, имеющих достаточно высокие спортивные результаты в юном возрасте, необходимо не спешить отчислять юношей и девушек, снизивших спортивные результаты по биологическим причинам. Критерием оценки подготовленности в данный период следует считать оценку тренера о дисциплинированности и трудолюбии данного спортсмена, т. е. как он посещает занятия и выполняет задания тренера.

## **2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **2.5.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений

- **Прыжок в длину с места.** Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.

- **Подтягивание на перекладине.** Выполняется из виса хватом сверху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- **Отжимание в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- **Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке.** Упражнение выполняется и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата. Учитывается количество раз. Сгибать ноги в коленях запрещено.



- **Наклон, вперед сидя ноги врозь.** Гимнастические скамейки составляются под углом 90° друг другу. На груди у испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой, и выполняет наклон вперед. Сгибать ноги или помогать руками запрещено. Измеряется расстояние от середины груди до пола. Результат наклона определяется разностью (см) между расстоянием от грудины до пола и высотой скамейки (учитывается знак «+» и «-»).

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности, (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записывают в индивидуальную карту спортсмена.

Исходя из условий работы ДЮСШ и СДЮСШ, а также задач этапа подготовки, комплекс тестов ОФП для учебно-тренировочных групп, возможно, перерабатывать, заменяя одни упражнения другими.

Контроль уровня ОФП, как правило, проводится в начале и в конце учебного года. Контрольно-переводные нормативы выполняются на специально организованных соревнованиях. Контроль уровня специальной физической подготовленности проводится на учебных занятиях, а также на специально организованных соревнованиях. В программу по СФП входят:

- Упражнения на батуте;
- Акробатические упражнения;
- Упражнения на «сухом» трамплине;
- Стойки на руках.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуализацией подготовки спортсменов, а, следовательно, и педагогический контроль направлен на получение информации об индивидуальных особенностях подготовленности состоянии и переносимости тренировочных нагрузок.

На этапе высшего спортивного мастерства педагогический контроль особенно важен для выявления динамики развития спортивной формы.

Методами педагогического контроля являются:

1. Педагогические наблюдения.
2. Учет тренировочных нагрузок.

3.Контрольные упражнения (для выявления уровня специальной физической подготовленности).

Педагогический контроль тесно связан с психологическим контролем. Тренировка прыгунов в воду несет в себе большую психологическую нагрузку, поэтому утомление, развиваемое в процессе подготовки, значительно связано с нервным утомлением. Это вызывает необходимость постоянно контролировать психическое состояние спортсмена, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Для решения задач педагогического контроля необходимо ведение дневника тренировок спортсменом. Тренер должен каждую неделю проверять и анализировать его совместно со спортсменом. Это позволит своевременно корректировать процесс подготовки, избежать переутомления и достичь пика спортивной формы к соревнованиям.

Дневник спортсмена лучше всего вести в общей тетради. На каждый день отводится разворот тетради - две страницы. Для групп спортивного совершенствования при одноразовых тренировках в день на каждый день можно отводить одну страницу. Вверху страницы записываются дата и время тренировки. Далее следует содержание тренировки. Причем верхняя часть страницы должна отводиться для записи содержания работы в зале (на суше), а нижняя часть - на воде.

Работа в зале фиксируется как в часах (минутах), так и количеством повторений элементов (гимнастических, прыжков на батуте или на «сухом» трамплине).

Работа на воде записывается в дневнике следующим образом. Указываются время тренировки, снаряд и прыжки, которые спортсмен выполнял на тренировке, и их количество.

Внизу страницы выделяется место для записи субъективной оценки состояния спортсмена (данные методики «градусник»), а также собственных ощущений и мыслей.

Записи в дневнике делаются обязательно в день тренировки. В конце каждой недели подводится итог, для чего подсчитываются количество тренировок, время тренировок, количество прыжков, за неделю в целом и отдельно по каждому снаряду, а при необходимости - и количество прыжков по классам.

Для более полного анализа тренировочного процесса нужно рассчитывать интенсивность и напряженность тренировок и сопоставлять их с самочувствием и настроением спортсмена.

Интенсивность тренировки определяется вычислением количества прыжков выполненных спортсменом в 1 мин. Рассчитывается интенсивность следующим образом: подсчитывается количество прыжков выполненных на тренировке в мин. Например: за

тренировку спортсмен выполнил 60 прыжков, а продолжительность тренировки была 90 мин. Следовательно, интенсивность будет равна  $60 : 90 = 0,66$ . Естественно, чем сложнее прыжки, тем интенсивность тренировки будет ниже. При выполнении простых прыжков интенсивность должна приближаться к 1.

Вторым показателем, характеризующим тренировочный процесс, является напряженность тренировки. Он позволяет правильно интерпретировать интенсивность тренировки.

Напряженность тренировки рассчитывается следующим образом: количество выполненных попыток каждого прыжка умножается на КТ (коэффициент трудности по таблицам ФИНА), затем все полученные произведения суммируются и делятся на общее количество выполненных прыжков, т.е. вычисляется средний коэффициент трудности выполненных прыжков на тренировке. Так как прыжки могут выполняться со снарядов разной высоты, то и воздействие на организм и психику спортсмена тоже разное, поэтому для определения напряженности тренировки вводится поправочный коэффициент, на который умножается расчетная величина напряженности. Для прыжков с трамплина он равен 1.0, а для прыжков с вышки 7-10 метров -1.5. Таким образом, при одинаковой сложности и количестве прыжков на занятии тренировки с вышки будут в 2 раза напряжённее.

### **Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах**

Оценка силовых и скоростно-силовых качеств и подвижности в суставах (гибкости) проводится по результатам выполнения следующих тестов:

1. Бег 20 м с высокого старта (с);
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху (кол-во раз);
3. Из вися на перекладине или гимнастической стенке поднимание ног через группировку до касания перекладины (кол-во раз);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Перемах согнув ноги через скакалку хватом на ширине плеч. И. п. -лежа на спине, руки вверх с гимнастической палкой, хватом на ширине плеч. Руки вперед, перемахом, согнув ноги через палку, ноги выпрямить, руки вниз. То же движение снизу вверх. Тест выполняется максимально быстро. Оценивается время выполнения 10 полных движений в секундах;

б. Наклон вперед из исходного положения, сидя ноги врозь на гимнастических скамейках, составленных под прямым углом друг к другу. Оценивается (в условных единицах) разность расстояния от середины грудины до пола (см) и высоты скамейки (см), учитывая знак «+» и «-».

Уровень *специальной двигательной (технической) подготовленности* оценивают по результатам выполнения акробатических комбинаций и комбинаций прыжков на батуте. Комбинации оцениваются по 10-балльной системе с градацией в 0,5 балла.

Акробатическая комбинация должна состоять из 10 элементов с обязательным включением следующих упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо, мост. В комбинацию можно включать разученные элементы для связок - перекаты, прыжки и равновесия («ласточка»).

Комбинация прыжков на батуте составляется из 10 элементов и должна включать следующие обязательные элементы: прыжок с группировкой; прыжок, согнувшись; прыжок, согнувшись ноги врозь; прыжок в сед; из седа  $1/2$  оборота на живот; подскок с поворотом на  $180^\circ$  вправо и влево;  $1/4$  оборота назад на спину; со спины  $1/4$  оборота вперед на ноги с поворотом на  $180^\circ$ . Кроме того, в комбинацию для связки включаются и другие разученные элементы.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов выполнения контрольных упражнений.

### **Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности в группах начальной подготовки 1 года**

Контроль уровня общей и специальной физической и технической подготовленности в группах начальной подготовки проводится, как на учебных занятиях, так и на специально организованных соревнованиях. Общая физическая подготовка определяется по результатам выполнения таких же тестов, как для спортивно-оздоровительных групп. Для перевода из групп начальной подготовки до одного года в группы начальной подготовки свыше года необходимо набрать 18 баллов за 3 упражнения:

1. Выполнить комбинацию на батуте, состоящую из 5 обязательных элементов: прыжок с группировкой; прыжок, согнувшись; прыжок, согнувшись ноги врозь; прыжок в сед; прыжок с поворотом на  $180^\circ$  вправо или влево. Комбинация оценивается по 10-балльной системе.

2. Выполнить акробатическую комбинацию, включающую следующие элементы: кувырок вперед, кувырок назад, наклон вперед, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове, мост. Комбинация оценивается по 10-балльной системе.

3. Из вися на гимнастической стенке поднимание ног через группировку до прямого угла. Оценивается количество раз (1 раз = 1 баллу).

Уровень *технической подготовленности* оценивается по результатам выполнения следующих прыжков в воду: с трамплина 1м - соскок из передней стойки вперед; соскок из задней стойки назад; спад вперед и спад назад. Суммарная оценка за выполнение прыжков должна быть не менее 60 баллов.

**Контрольно-переводные требования по уровню общей и специальной физической подготовленности из групп начальной подготовки свыше 1 года в учебно-тренировочные группы до 2-х лет**

Контрольно-переводные нормативы выполняются на соревнованиях, специально организованных администрацией ДЮСШ или СДЮСШ. Для перевода на следующий режим обучения необходимо выполнить требования 1-го юношеского разряда, а именно: набрать 28 баллов за 5 упражнений:

Выполнить комбинацию на батуте, включающую следующие элементы:  $\frac{1}{4}$  оборота вперед на живот;  $\frac{1}{4}$  оборота назад на спину; прыжок в сед, из седа  $\frac{1}{2}$  оборота вперед на живот; прыжок в сед, из седа, встать на ноги с поворотом на  $180^\circ$ . Оценивается качество выполнения всей комбинации по 10-балльной системе.

Акробатическая комбинация, включающая следующие элементы: подъем разгибом с головы; переворот со стойки на руках в мост; стойка на голове (удержать 3 с); переворот боком (колесо); шпагат. Оценивается качество выполнения всей комбинации по 10-балльной системе.

Из вися на гимнастической стенке или перекладине поднимание прямых ног до прямого угла. Оценивается количество раз (1 раз=1 балл).

На «сухом» трамплине (маты вровень с краем трамплина) выполнить, соскок из передней стойки вперед с группировкой или согнувшись. Оценивается качество выполнения отталкивания, согласования движений рук и ног и положения тела в полете по 10-балльной системе.

На «сухом» трамплине (маты вровень с краем трамплина) выполнить соскок, из задней стойки прогнувшись или с группировкой. Оценивается качество выполнения отталкивания, согласования движений рук и ног и положения тела в полете по 10-балльной системе.

На воде необходимо продемонстрировать технику выполнения 5 прыжков с трамплина 1 или 3 м или 4 прыжка с вышки 3 м и набрать сумму баллов, указанную в табл.2.16.

Таблица 2.16

**Требования к программе прыжков для выполнения I юношеского разряда**

<b>Снаряд</b>	<b>Всего прыжков</b>	<b>Обязательные прыжки</b>	<b>Произвольные прыжки</b>	<b>Сумма баллов</b>
Трамплин 1 м	5	2 соскока из передней и задней стоек (КТ=1,0)	3 полуоборота из разных классов	95
Трамплин 3 м	5	2 соскока из передней и задней стоек (КТ=1,0)	3 полуоборота из разных классов	98
Вышка 3 м	4	2 соскока из передней и задней стоек	2 полуоборота из разных классов	88

**Контрольно-переводные требования к уровню общей и специальной физической и технической подготовленности из учебно-тренировочных групп до 2-х лет в учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет**

Специальная физическая подготовка является базой, которая определяет качество уровня подготовленности прыгунов в воду. Юные спортсмены, имеющие высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, способны быстро осваивать прыжки, отвечающие современным требованиям технической подготовки. Поэтому контроль роста уровня физической подготовленности является важным фактором роста спортивно-технических достижений прыгунов в воду.

Система контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности прыгунов в воду с 9 до 17 лет представлена в табл. 2.17, 2.18 и 2.19.

**Программа тестирования уровня общей и специальной физической  
подготовленности прыгунов в воду, занимающихся в учебно- тренировочных  
группах свыше 2-х лет (для детей не старше 11 лет)**

№ п/п	Название теста	Условия выполнения теста	Предмет оценки	Оценка в баллах
1	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	И.п. - вис хватом сверху на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног вверх до касания носками места хвата	Количество подниманий	1 раз = 1 баллу
2	Подтягивание на перекладине	И.п. - вис хватом сверху на перекладине. Подтянуться до касания подбородком перекладины	Количество подтягиваний	1 раз = 1 баллу
3	Стойка на руках	Стойка на руках любым способом и держать 3 с	Выполнить 5 стоек	1раз = 2 баллам
4	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх без взмаха руками	Высота прыжка в см	См. табл. 2.20
5	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх со взмахом руками	Высота прыжка в см	См. табл. 2.20
6	Прирост высоты прыжка	Разность между результатами в прыжках вверх с места со взмахом и без взмаха руками	В см	См. табл. 2.20
7	Наклон вперед сидя ноги врозь	Гимнастические скамейки составляют под углом 90° друг к другу. На груди у испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой, и выполняет наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола	Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-»)	См. табл. 2.20
8	Поднимание ног из и.п. лежа на спине	И.п - лежа на спине руки вверх, хватом за край мата. Поднять прямые ноги до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Выполнять максимально быстро	Время выполнения 10 полных движений	См. табл. 2.20
9	Перемах согнув ноги через гимнастическую палку	И. п. - лежа на спине, руки вверх с гимнастической палкой, хватом на ширине плеч. Руки вперед, перемах согнув ноги через палку, руки вниз, ноги выпрямить. То же движение снизу вверх. Тест выполняется максимально быстро	Время выполнения 10 полных движений	См. табл. 2.20

10	Перемах согнув ноги через гимнастическую палку	И. п. - лежа на спине, руки вверх с гимнастической палкой, хватом на ширине плеч. Руки вперед, перемах согнув ноги через палку, руки вниз, ноги выпрямить. То же движение снизу вверх. Тест выполняется максимально быстро	Время выполнения 10 полных движений	См. табл. 2.20
----	--	--	-------------------------------------	----------------

Таблица 2.18

**Программа тестирования уровня физической подготовленности прыгунов в воду, занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет, для перевода на этап спортивного совершенствования**

№ п/п	Название теста	Условия выполнения теста	Предмет оценки	Оценка в баллах
1	Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке	И.п. - вис хватом сверху на гимнастической стенке. Прямые ноги поднимать вверх до касания носками места хвата. Упражнение выполнять максимально быстро	Время выполнения 5 повторений	См. табл. 2.20
2	Подтягивание на перекладине	И.п. - вис хватом сверху. Подтянуться до касания подбородком перекладины	Количество подтягиваний	Мальчики 2 раза = 1 балл Девочки 1 раз = 1 балл
3	Наклон вперед сидя ноги врозь	Гимнастические скамейки составляются под углов 90° друг к другу. На груди испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной скамейке, а другая - на другой. Выполняется наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола	Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-»)	См. табл. 2.20
4	Стойка на руках силой	Стойка на руках силой держать 3 с	5 попыток	1 стойка = 2 баллам
5	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх без взмаха руками	Высота прыжка в см	См. табл. 2.20
6	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх с взмахом руками	Высота прыжка в см	См. табл. 2.20
7	Прирост высоты прыжка со взмахом руками	Разность между результатами в прыжках вверх с места с взмахом и без взмаха руками	В см	См. табл. 2.20



8	Поднимание ног из и.п. лежа на спине	И.п - лежа на спине хватом за край мата. Прямые ноги поднять до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Тест выполняется максимально быстро	Время (с) выполнения 10 полных движений	См. табл. 2.20
9	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	И.п. - вис хватом сверху. Поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата	Кол-во раз	Девочки - 1раз = 1 балл, мальчики - 2раза = 1 балл

Таблица 2.19

**Программа тестирования физической подготовленности прыгунов в воду 14-16 лет, занимающихся в группах спортивного совершенствования**

№ п/п	Название теста	Условия выполнения теста	Предмет оценки	Оценка в баллах
1	2	3	4	5
1.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	И.п. - вис хватом сверху на гимнастической стенке. Прямые ноги поднимать вверх до касания носками места хвата. Упражнение выполнять максимально быстро	Время 5 повторений	См. табл. 2.20
2.	Подтягивание на перекладине	И.п. - вис хватом сверху. Подтянуться до касания подбородком перекладины	Количество подтягиваний	Мальчики - 2 раза = 1балл, девочки – 1 раз = 1 балл
3.	Наклон вперед сидя, ноги врозь	Гимнастические скамейки составляют под углов в 90° друг к другу. На груди испытуемого закрепляется сантиметровая лента. Спортсмен садится на место стыка скамеек так, чтобы одна нога лежала на одной, а другая на другой скамейке. Выполняется наклон вперед. Измеряется расстояние от середины грудины до пола	Разность (см) между расстоянием до пола и высотой скамейки (учитывая знак «+» и «-»)	См. табл.2.20
4.	Стойка на руках силой	Стойка на руках силой, держать 3 с	5 попыток	1стойка = 2балла
5.	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх без взмаха руками	Высота прыжка, см.	См. табл. 2.20
6.	Прыжок вверх (с лентой Абалакова)	Прыжок вверх со взмахом руками	Высота прыжка, см	См. табл. 2.20
7.	Прирост высоты прыжка со взмахом руками	Разность между результатами в прыжках вверх с места со взмахом и без взмаха руками	см	См. табл. 2.20

8.	Поднимание ног из и.п. лежа на спине	И.п. - лежа на спине хватом за край мата. Прямые ноги поднимать до касания носками пола за головой и возвратиться в и.п. Тест выполняется максимально быстро	Время, с, 10 полных движений	См. табл. 2.20
9.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке	И.п. - вис хватом сверху. Поднимать прямые ноги вверх до касания носками места хвата	Кол-во раз	Девочки - 1раз = 1 балл, мальчики - 2раза= 1 балл

Для перевода результатов тестов в баллы нужно использовать шкалу оценки тестовых упражнений (табл.2.20). Сложением баллов за исполнение тестовых упражнений определяется суммарная оценка уровня физической подготовленности.

Таблица 2.20

### Шкала оценки тестовых упражнений

Баллы	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке, 5 раз (с)	Прыжок вверх без замаха руками (см)	Прыжок вверх с замахом руками (см)	Прирост высоты прыжка с замахом руками (см)	Наклон вперед, сидя ноги врозь		Поднимание ног из и.п. лежа на спине, 10 раз (с)	Перемах согнув ноги через гимнастическую палку, 10 раз (с)
					М	Д		
10	6,0	48	58 и более	10	-2	-5	11,0	15,5
9.5	6,2	46	57-56		-1	-4	11,5	16,0
9.0	6,4	44	55-54	9	0	-3	12,0	16,5
8.5	6,6	42	53-52		1	-2	12,5	17,0
8.0	6,8	40	51-50	8	2	-1	13,0	17,5
7.5	7,0	38	49-48		3	0	13,5	18,0
7.0	7,2	36	47-46	7	4	1	14,0	18,5
6.5	7,4	34	45-44		5	2	14,5	19,0
6.0	7,6	33	43—42	6	6	3	15,0	19,5
5.5	7,8		41		7	4	15,5	20,0
5.0	8,0	32	40	5,5	8	5	16,0	20,5
4.5	8,2		39		9	6	16,5	21,0
4.0	8,4	31	38	5	10	7	17,0	21,5
3.5	8,6		37		11	8	17,5	22,0
3.0	8,8	30	36	4,5	12	9	18,0	22,5
2.5	9,0	29	35		13	10	18,5	23,0
2.0	9,2	28	34	4	14		19,0	23,5
1.5	9,4	27	33		15	11	19,5	24,0
1.0	9,7	26	32	3	16		20,0	24,5
0.5	10,0	25	31		17	12	20,5	25,0

В табл. 2.21 представлена нормативная оценка за выполнение комплексов тестовых упражнений. Нормативная оценка позволяет дифференцировать уровень физической подготовленности занимающихся на «отличную», «хорошую» и «удовлетворительную».

Выполнение комплекса тестов в каждой возрастной группе на удовлетворительную оценку позволяет перейти на следующий режим работы в учебно-тренировочных группах свыше двух лет.

Выполнение комплекса тестов, представленных в табл.2.18, позволяет, при условии выполнения требований по технической подготовленности (выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта), перевести учащихся на этап спортивного совершенствования.

Таблица 2.21

**Нормативная оценка уровня физической подготовленности прыгунов в воду**

<b>Группы</b>	<b>Оценка</b>	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>
<b>учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет</b>	Контрольная	51,0 и больше	50,5 - 35,5	35,0 - 30
	Переводная	54,0 и больше	53,5 - 40,0	39,5 - 27
<b>Группа спортивного совершенствования</b>	Девушки	53,0 и больше	52,5-40,5	40,0-30
	Юноши	64,0 и больше	63,5-45,5	45,5-40

Контроль *уровня технической подготовленности* занимающихся в учебно-тренировочных группах свыше двух лет осуществляется посредством оценки качества освоения базовых элементов техники прыжков в воду в зале: на «сухом» трамплине, батуте и акробатике.

Причем сложность контрольных упражнений возрастает в процессе обучения. В процессе подготовки спортсмены должны освоить контрольные упражнения технической подготовки на суше - на батуте, на «сухом» трамплине и акробатические упражнения, представленные в табл. 2.22, 2.23, 2.24.

Таблица 2.22

**Требования к уровню специальной технической подготовленности на суше для выполнения III разряда (набрать не менее 35 баллов)**

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка выполнения упражнений
<b>Упражнения на батуте</b>		
1	Оборот вперед	По 10-балльной системе
2	Оборот назад	По 10-балльной системе
<b>«Сухой» трамплин»</b>		
1	102 «С» - на горку матов высотой 10 см	По 10-балльной системе
2	202 «С» на горку матов высотой 10 см	По 10-балльной системе
<b>Акробатические упражнения</b>		
1	Переворот вперед на две ноги или рондат	По 10-балльной системе
2	Сальто вперед с разбега в группировке («С»)	По 10-балльной системе
3	Стойка на руках 3 попытки	Зафиксировать стойку. 1 стойка = 2 балла
4	Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до касания места хвата	Количество раз. 1 раз = 1 балл

Таблица 2.23

**Требования к уровню специальной технической подготовленности на суше для выполнения II разряда (набрать не менее 37 баллов)**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка выполнения упражнений	
		Девочки	Мальчики
<b>Упражнения на батуте</b>			
1	а) 5122	Коэфф. 1,0	
	б) 5121	Коэфф. 0,5	
	в) 5223	Коэфф. 1,0	
	г) 5221	Коэфф. 0,5	
<b>«Сухой» трамплин</b>			
1	а) 402 «С» - на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 1,0	
	б) 102 «С» - на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 0,6	
2	а) 202 «С» на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 0,6	
	б) 302 «С» на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 1,0	
<b>Акробатические упражнения</b>			
1	а) Сальто вперед с разбега в группировке («С»)	Коэфф. 0,7	Коэфф. 0,5
	б) Сальто вперед с места в группировке («С»)	Коэфф. 1,0	Коэфф. 1,0
2	а) Рондат - сальто назад в группировке («С»)	Коэфф. 1,0	Коэфф. 0,7
	б) Рондат - сальто назад согнувшись («В»)	Коэфф. 1,3	Коэфф. 1,0

	в) Рондат - 2 сальто назад в группировке («С»)		Коэфф. 1,5
	г) Рондат, прыжок с поворотом на 180° - длинный кувырок вперед	Коэфф. 0,5	
3	Стойка на руках любым способом, держать 3 с (3 попытки)	1 раз = 2 баллам	1 раз = 2 баллам
<b>Силовая подготовленность</b>			
1	Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до касания места хвата	Количество раз. 1 раз = 1 баллу	Количество раз. 1 раз = 1 баллу
2	Подтягивание на перекладине	Количество раз. 1 раз = 1 баллу	Количество раз. 1 раз = 1 баллу

Таблица 2.24

**Контрольные упражнения специальной двигательной (технической) подготовленности для учебно-тренировочных групп, свыше 2-х лет выступающих в соревнованиях по I разряду**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка выполнения упражнений	
		Девочки	Мальчики
<b>Упражнения на батуте:</b>			
1	а) 5122	Коэфф. 1,0	
	б) 5121	Коэфф. 0,5	
	в) 5223	Коэфф. 1,0	
	г) 5221	Коэфф. 0,5	
<b>«Сухой» трамплин</b>			
1	а) 402 «С» - на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 1,0	
	б) 102 «С» - на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 0,6	
2	а) 202 «С» на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 0,6	
	б) 302 «С» на горку матов высотой 10 см	Коэфф. 1,0	
<b>Акробатические упражнения</b>			
1	а) Сальто вперед с разбега в группировке («С»)	Коэфф. 0,7	Коэфф. 0,5
	б) Сальто вперед с места в группировке («С»)	Коэфф. 1,0	
2	а) Рондат сальто назад в группировке («С»)	Коэфф. 1,0	Коэфф. 0,7
	б) Рондат сальто назад согнувшись («С»)		Коэфф. 1,0
	в) Рондат 2 сальто назад в группировке («С»)		Коэфф. 1,5
	г) Рондат, прыжок с поворотом на 180° - длинный кувырок вперед	Коэфф. 0,5	

## 2.5.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В группах начальной подготовки врачебный контроль является обязательным. К занятиям прыжкам в воду допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача обязательна. Дети с нервными заболеваниями к занятиям не допускаются.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, обязательное проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года.

Рекомендуется также проведение периодических (этапных) медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд клуба, города, республики, необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

Результаты медицинских обследований заносятся в «Индивидуальную карту спортсмена».

Данный вид контроля правильнее назвать медико-биологическим или врачебно-физиологическим. Он направлен на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства обязательным является углубленное медицинское обследование которое должно проводится спортивно-физкультурным диспансером желательно 2 раза в год ( весной и осенью).

Врачебное обследование должно включать: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невропатолога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

Для этапа высшего спортивного мастерства возможно проведение этапных медицинских обследований. Этапное медицинское обследование проводится по завершении основных периодов годичной подготовки.

Задачами этапного обследования являются оценка состояния спортсмена и изучение динамики тренированности и переносимости им тренировочных нагрузок.

Одним из объективных показателей переносимости тренировочных нагрузок и тренированности спортсменов является «чувство времени». «Чувство времени» определяется простейшей методикой - электронным миллисекундомером.

Спортсмену дается задание: нажатием кнопки секундомера отмерить временной интервал в 1,7 с или 2 с. Задание выполняется последовательно: сначала 10 раз с обратной связью, т. е. показания секундомера сообщаются спортсмену, а затем 10 раз без обратной связи, т. е. показания секундомера не сообщаются спортсмену. И в первой и во второй серии замеров спортсмен не видит стрелки секундомера, а в отмеривании ориентируется на собственное чувство времени. Величина размаха ошибок характеризует чувство времени спортсмена. Сильнейшие спортсмены в хорошей спортивной форме имели размах показателей в 0,13 с.

## **2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов или бесед.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценки качества прыжков.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Теоретическая подготовка в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический учебный материал распределяется равномерно на весь год подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст и уровень теоретической

подготовленности учащихся и излагать материал в доступной им форме. Некоторые темы, такие, как техника исполнения прыжков в воду, правила соревнований и оценки качества прыжков, требуют неоднократного повторения и углубления знаний. Теоретические занятия и беседы должны побуждать спортсменов к более глубокому изучению теории и истории спорта, для чего рекомендуется читать литературу по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. п.

Теоретические занятия должны не только вооружать спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

В табл. 2.25 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 2.25

**План теоретической подготовки.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы</b>
1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Весь период подготовки
2	История вида спорта. Развитие прыжков в воду в Узбекистане и за рубежом.	История зарождения и развития прыжков в воду как вида спорта. Прыжки в воду в Узбекистане. Основные этапы развития прыжков в воду. Сильнейшие прыгуны в воду на чемпионатах мира, Европы и Азии, Олимпийских играх. Прыжки в воду в регионе, в городе.	Весь период подготовки
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ, ГНП
4	Сведения о строении и функциях организма человека	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о значении крови и кровообращения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения.	Весь период подготовки



5	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	СОГ, ГНП
6	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Виды помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, батуте. Правила установки снарядов и проверка их исправности.	УТГ,ГСС,ВСМ
7	Терминология прыжков в воду	Название прыжков. Принципы современной терминологии прыжков в воду – краткость, соответствие названия характеру движения. Классы прыжков, номера прыжков. Правила записи прыжков в протоколы. Основные термины, характеризующие ошибки техники.	СОГ, ГНП, УТГ
8	Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Правила исполнения прыжков на соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки прыжков	УТГ,ГСС,ВСМ
9	Техника прыжков в воду	Техника отталкивания, разбега и наскока на трамплине. Техника создания вращения тела вперед и назад из различных исходных положений. Техника выполнения полуоборотов «С», «В», «А», оборотов и 1, 5 оборотов «С», «В». Техника входа в воду. Способы уменьшения брызг при входе в воду.	УТГ,ГСС,ВСМ
10	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Самоконтроль, его сущность и роль в процессе тренировки. Дневник спортсмена. Ведение спортивного дневника. Правила записи тренировочных нагрузок и спортивных результатов и состояний спортсмена в конце дня.	УТГ,ГСС,ВСМ
11	Физическая подготовка	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств прыгуна в воду.	УТГ
10	Единая спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

## **2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитательная работа является основной работой тренера. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-педагог, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках, должны контролироваться тренером. Тренер также должен следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, регулярно проверяя дневники.

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

В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам.

Воспитание волевых качеств является проблемой, как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия. При этом в подготовительной части урока рекомендуется проведение упражнений для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части – упражнений для совершенствования различных психологических

функций и психомоторных 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 юного спортсмена и задач данного урока.

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

Воспитание личности спортсмена является одной из главных задач подготовки спортсменов и основной работой тренера-преподавателя. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эта работа поднимается на новый качественный уровень. Тренер-педагог не сможет решать задачи спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов без воспитания у них высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление, честности и целеустремленности).

Тренер-педагог обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих учеников. Ученики обязаны точно исполнять указания тренера, отлично вести себя на тренировках, в школе и дома.

Тренер также должен стимулировать стремление своих учеников к образованию, следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе, еженедельно проверяя дневники у спортсменов школьного возраста, а для спортсменов-студентов выделять время для обучения в вузе. Необходимо развивать у них умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Необходимо поощрять спортсменов за трудолюбие, хорошую учебу и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызывать чувства зависти или несправедливости.

Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести еще к более серьезным нарушениям.

Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступков в спортивном коллективе, отстранения от занятий или соревнований.

Поощрения и наказания должны быть четко мотивированны и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена.

Иногда снижение активности и работоспособности спортсмена основано на объективных показателях здоровья или эмоционального его состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения. Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремятся к одному результату. Только понимание того, что тренер - твой первый друг и товарищ, может привести к победе.

Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Поэтому большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно-полезном труде (например, уборка зала, ремонт спортивного оборудования), проводить вечера отдыха и т.п.

В спортсменах высокого класса особенно важно воспитывать чувство патриотизма и любви к своей Родине. Основой гордости за свое Отечество должны быть знания истории Узбекистана и великих побед нашего народа, в том числе в Великой Отечественной войне. Гордость за свою Родину связана также с победами отечественных спортсменов на чемпионатах мира, Азиатских играх и Олимпийских играх.

Необходимо воспитывать в спортсменах чувство интернационализма. Следует укреплять дружественные отношения между спортсменами различных городов Узбекистана, а также дружбу с народами других стран.

Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для судейства соревнований или проведения занятий в качестве помощника тренера.

Важное место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства работа тренера-педагога должна сочетаться с работой тренера-психолога. На этапе высшего спортивного мастерства тренер становится не только педагогом, но и психологом.

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 со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов для разработки комплекса методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, давать тренеру рекомендации по форме общения со спортсменом, способствовать разрешению конфликтных ситуаций.

Широко известен ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мысли 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 спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, т.е. внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия.

Состоянием спортсмена тренер может выполнять с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление.

В случае неблагоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

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

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

переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

## **2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

В учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение.

Важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация.

Деятельность прыгунов в воду предъявляет повышенные требования к зрению, поэтому необходимо увеличить потребление витаминов А, а также витаминов В, С и D (поливитамины).

Во время соревнований особое внимание следует уделять тому, чтобы пища была свежей, легкоусвояемой, небольшой по объему, высококалорийной, насыщенной витаминами С и D.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжение работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и

частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется, при двух и более тренировках в день, после первого тренировочного занятия применять факторы местного воздействия (частный массаж, электростимуляцию и т. п.), а после второго - факторы общего действия: ванны, гидромассаж, общий массаж, сауну и др. Следует ежедневно менять процедуры для того, чтобы не возникло привыкания к ним.

В подготовительном периоде следует применять в сочетании факторы местного и общего действия. В этот период особое внимание уделяется процедурам, направленным на лечение хронических заболеваний (миозита, растяжений и др.).

В соревновательном периоде рекомендуется применение восстановительных процедур общего воздействия, причем время их воздействия не должно быть продолжительным.

Для прыгунов в воду, тренирующихся продолжительное время в закрытых бассейнах, рекомендуется проведение ультрафиолетового облучения (УФО), которое стимулирует функцию органов кровообращения, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма, нормализует функции симпатико-адреналиновой системы и работу надпочечников. УФО также повышает способность организма к использованию минеральных и белковых веществ пищи.

В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости – физиотерапию и гидропроцедуры.

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику прыжков в воду, индивидуальные особенности спортсмена, функциональное состояние, а также физиологический механизм применяемой процедуры.

Одним из наиболее важным средств восстановления организма после тяжелых тренировочных нагрузок является правильное питание и витаминизация. Дневной рацион должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора. Для этого необходимо включать такие продукты, как мясо, рыба, икра, сыр и молочные продукты. В дневном рационе спортсменов всегда должно присутствовать молоко (цельное или с кашами, супами), а также простокваша, кефир, ацидофилин и т.п. Кроме того, необходимо ежедневно принимать витамины (поливитамины). Для прыгунов в воду необходимо повышенное потребление витаминов групп А, В, С и Д. В условиях учебно-тренировочных сборов при составлении рациона питания должен участвовать врач.

Особое внимание во время соревнования следует уделять качеству принимаемой пищи. Пища должна быть свежей, легко усвояемой, небольшой по объему, высококалорийной, насыщенной витаминами С и Д.

Повышению работоспособности и скорейшему восстановлению организма во время тренировочного занятия служат наличие теплого душа или теплой ванны вблизи места тренировки (на воде). Восстанавливающее воздействие оказывает также смена рода деятельности спортсменов, поэтому рекомендуется один-два раза в неделю выделять в тренировочном занятии время для проведения различных игр (волейбол, баскетбол, футбол), которые повышают эмоциональное состояние спортсменов и снижают нервное напряжение.

## **2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого в подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Освобожденные от занятий на воде юные спортсмены (старше 12 лет) могут, находясь рядом с тренером, анализировать технику прыжков, что поможет в дальнейшем в учебно-тренировочной и инструкторской работе. Необходимо развивать у учащихся способность наблюдать за выполнением упражнений и прыжков другими учениками, находить ошибки и их исправлять.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучить правила соревнований по прыжкам, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по прыжкам в воду должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Инструкторские навыки работы начинают прививать уже в учебно-тренировочных группах. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС и МСМК) в качестве помощников тренера в работе со спортсменами, занимающимися в группах начальной подготовки.



Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и в спортивно-оздоровительных.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. При проведении занятий спортсмены должны развивать способность наблюдать за выполнением прыжков и подготовительных упражнений, выявлять ошибки и находить пути их исправления, помогать обучать занимающихся в младших возрастных группах новым прыжкам.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо знакомить учащихся с правилами соревнований. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в детско-юношеской спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве судьи, главного судьи, секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение учащимся групп спортивного совершенствования звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили (судья 1 категории, республиканской категории).

## **2.10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Программный материал для практических занятий со *спортивно-оздоровительными группами* подбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом подготовки.

Одной из главных задач начальной подготовки прыгунов в воду является разносторонняя двигательная подготовка, которая осуществляется путем использования

в основном следующих вспомогательных средств: строевых, общеразвивающих, прикладных и акробатических упражнений, прыжков на батуте и «сухом» трамплине, подвижных игр, развлечений и эстафет на суше и на воде, простейших прыжков в воду.

Основными навыками, которыми должны овладеть учащиеся на этом этапе обучения, является:

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

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

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

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

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

#### **группа начальной подготовки первого года обучения**

Так как основной целью начальной подготовки является не столько овладение техникой прыжков в воду, сколько разносторонняя двигательная подготовка детей, то объем работы на суше должен превышать объем работы на воде. Структура урока зависит от его основной задачи.

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

Чаще параллельно с задачами ОФП решаются задачи СФП или совместно СФП и ТП. В таких случаях структура урока будет комплексной; урок может проводиться

только в спортивном зале (ОФП и СФП) или же в зале и на воде (СФП и ТП). Проведение комплексных уроков наиболее предпочтительно.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

*В подготовительной части урока* особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, красоте и выразительности движений, развитию физических качеств и т.д.

*В основной части урока* решаются как задачи обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств и приобретения жизненно необходимых навыков.

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

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

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

Для юных прыгунов в воду, занимающихся в *группах начальной подготовки свыше года*, структура годового цикла подготовки практически не изменяется. Изменяется соотношение и направленность частных объемов нагрузки в сторону повышения специализированной подготовки, при этом более широко используются основные вспомогательные средства подготовки (акробатика, батут и «сухой» трамплин), в тренировочный процесс вводятся занятия хореографией. При этом увеличивается количество исполняемых спортивных прыжков в воду. В связи с этим изменяется построение занятий в недельном цикле.

В *учебно-тренировочных группах до двух лет* юные прыгуны в воду завершают этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований.

Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трехцикловая периодизация подготовки.

Подготовительный период (сентябрь-октябрь); 1-й соревновательный период (конец октября - начало ноября); подготовительный – (декабрь-январь); 2-й соревновательный период – (февраль-март); подготовительный – (апрель-май); 3-й соревновательный период - июнь-начало июля, переходный - конец июля).

В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются. Характерной чертой периодизации подготовки на этом этапе является закрепление изученных прыжков в соревнованиях. Работа в подготовительных периодах направлена на формирование двигательных качеств и изучение в методической последовательности техники базовых прыжков программы.

Особенностью планирования прохождения учебного материала в группах 1-го и 2-го года обучения является увеличение количества часов работы в неделю (до 12 часов) и уменьшение числа занимающихся в группе (до 8 человек). Что значительно увеличивает объем тренировочной нагрузки во всех основных видах подготовки, дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

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

Занятия в учебно-тренировочных группах свыше двух лет соответствуют этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке.

Время на ОФП сокращается за счет увеличения объемов СФП, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Специальная двигательная подготовка подразумевает овладение спортсменами более сложными акробатическими упражнениями, прыжками на батуте, сходными по структуре с осваиваемыми прыжками в воду и дающими прямой перенос освоенных навыков на технику прыжков в воду. Занятия на «сухом» трамплине направлены на совершенствование техники базовых прыжков и освоение более сложных прыжков программы (например, 104 и 106, 204, 304, 404, а также винтовых прыжков).

Важно подчеркнуть, что на данном этапе подготовки важна не только сложность произвольных прыжков, но и качество их исполнения. Поэтому не следует допускать

форсированной подготовки и натаскивания по очередной спортивный разряд. Особенно важно осваивать упражнения и прыжки на рациональной биомеханической основе, для чего необходимо соблюдение основных педагогических принципов систематичности и доступности.

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

При обучении прыжкам в воду и развитии физических качеств необходимо соблюдать основные педагогические принципы. Однако в процессе обучения прыжкам, как простым, так и сложным, нередко возникают осложнения, которые приводят к ошибкам в технике их выполнения. Каждый тренер должен знать причины возникновения ошибок в технике при прыжках.

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

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

Соотношение средств подготовки может меняться в зависимости от уровня подготовленности учащихся и задач, стоящих перед спортсменом на данном году обучения (см. табл., где приведены различные варианты планирования подготовки в этих группах).

Современных прыгунов в воду высокого класса отличает высочайший уровень сложности соревновательных программ, освоение которых невозможно без высокого уровня развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Кроме того, особенно важным является способность выполнять

прыжки наивысшей сложности в соревнованиях на отличные оценки, а это возможно только тогда, когда спортсмен умеет противостоять утомлению.

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

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

- Упражнения, направленные на совершенствование техники отталкивания с трамплина и с вышки.
- Упражнения, направленные на совершенствование техники входа в воду.
- Совершенствование техники ранее освоенных прыжков I - V классов с трамплина и I - VI классов с вышки.
- Разучивание новых сложных прыжков I - V классов с трамплина и I - VI классов с вышки.
- Развитие специальных физических качеств.
- Совершенствование специальной двигательной координации с помощью акробатических упражнений и упражнений на батуте.

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

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

исполнения прыжков программы на соревнованиях самого высокого ранга.

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

Важным аспектом подготовки прыгунов в воду, выступающих как отдельно с трамплина или вышки, так и в группе «двоеборцев», т. е. выступающих как с трамплина, так и с вышки, является соотношение объемов подготовки на снарядах (на трамплине и вышке). История развития вида спорта и анализ тренировочных нагрузок сильнейших спортсменов за последние 30 лет показывают, что спортсмены, увлекающиеся тренировкой только на одном избранном снаряде, не смогли добиться ожидаемых (планируемых) результатов, а постепенно снижали свои спортивные результаты.

Особенно это относится к спортсменам, специализирующимся на прыжках с вышки. Использование в их подготовке прыжков с трамплина повышает качество исполнения прыжков с вышки. Тренировка в прыжках с трамплина требует от спортсмена меньших нервно-эмоциональных затрат и может способствовать повышению объемов тренировочных нагрузок на воде. В то же время оттачивается навык ориентировки в пространстве и совершенствуются нервно-мышечные ощущения. Происходит как бы перенос навыка выполнения прыжка с трамплина на вышку.

Спортсменам, специализирующимся на участии в соревнованиях только в прыжках с трамплина, также не следует пренебрегать прыжками с вышки. Следует отводить 1 или 2 тренировки в неделю для прыжков с вышки, выполняя при этом не очень сложные прыжки с вышек 5 или 7 м. Такие тренировки способствуют совершенствованию постановки корпуса при входе в воду и снижению страха перед высотой, которая часто мешает при выполнении прыжков с 3-метрового трамплина.

Спортсменам-двоеборцам наибольшие объемы тренировки следует выполнять в прыжках с трамплина. Однако рекомендуется каждую тренировку с трамплина завершать выполнением спадов или простейших прыжков с вышки 7 - 10 м.

Программу каждой тренировки, набор элементов и прыжков, обязательных для выполнения спортсменами, составляет тренер перед каждой тренировкой.

Содержание недельных циклов изменяется в соответствии с закономерностями становления «спортивной формы», а количество занятий, в которых решаются проблемы совершенствования прыжков с трамплина или с вышки, изменяется исходя из особенностей подготовленности спортсменов и задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Для групп высшего спортивного мастерства осуществляется индивидуальное планирование подготовки в мезо- и микроциклах в соответствии с задачами, стоящими перед спортсменом на данном этапе подготовки, и с учетом особенностей переносимости нагрузок различного характера. При планировании необходимо опираться на данные дневников тренировок спортсменов с учетом анализа наиболее благоприятных для данного спортсмена сочетаний средств подготовки на каждом занятии.



**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата, рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ прыжками в воду \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 Город, Республика \_\_\_\_\_ Домашний адрес \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочные и соревновательные нагрузки		Лучшие спортивные результаты
		общая					специальная		количество		
		Бег 20м (с)	Прыжок в длину/ вверх, см	Подтягивание на перекладине	Отжимание в упоре лежа, кол- во	Бег 1000м, с	Наклон вперед сидя ноги врозь у.е.	Поднимание прямых ног из виса на гимн. стенке, кол-во	Трениров очных дней (занятий)	Соревнов ательных дней / стартов	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ											
Этап начальной подготовки											
1-й год											
2-й год											
3-й год											
Учебно- тренировочный этап											
1-й год											
2-й год											
3-й год											
4-й год											

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
 Дата и место рождения \_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Резус \_\_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_  
 Домашний адрес \_\_\_\_\_  
 Телефон \_\_\_\_\_  
 Место учёбы \_\_\_\_\_  
 Курс, класс \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_  
 Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ избранным видом спорта \_\_\_\_\_  
 Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_  
 Сколько времени \_\_\_\_\_  
 Какими видами спорта занимался \_\_\_\_\_  
 По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_  
 Разряд (звание) \_\_\_\_\_  
 (дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)  
 № поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_ Район (город) \_\_\_\_\_  
 Жилищные условия \_\_\_\_\_  
 Режим питания \_\_\_\_\_  
 Перенесенные:  
 а) болезни \_\_\_\_\_  
 б) травмы \_\_\_\_\_  
 в) операции \_\_\_\_\_  
 Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)  
 Курение: с каких лет \_\_\_\_ по штук \_\_\_\_ в день, не курить (подчеркнуть)

<b>Антропометрические данные</b>									
<b>Показатели</b>	<b>1-е</b>		<b>2-е</b>		<b>3-е</b>		<b>4-е</b>		
	<b>обследование</b>		<b>обследование</b>		<b>обследование</b>		<b>обследование</b>		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*	
<b>Масса тела (кг)</b>									
<b>Рост стоя, см</b>									
<b>Окружн ость грудной Клетки (см)</b>	вдох								
	выдох								
	пауза								
	разма х								
<b>ЖЕЛ (см3)</b>									
<b>Мышечн ая сила (кг)</b>	пр. кисть								
	лев.								

	Кисть								
	стано вая								
<b>Данные наружного осмотра</b>									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

#### Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

#### Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы				

кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Врублевский Е.П., Сафонов Е.Л. Модификация направленности спец. силовой подготовки юных прыгунов в воду/ ФК, 2005, № 2, с.33
2. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: ФиС, 1968. - 246 с.
3. Данилов К.Ю., Кузнецова Г.П., Фарфель В.С. Основы тренировки прыгунов в воду. - М: ФиС, 1969. - 206 с
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991. -90 с.
5. Завадовская Е.Н., Конов С.П. Метод.пособие «Методические указания и упражнения для развития специальных качеств прыгунов в воду», Ташкент,УзГИФК,1991
6. Завадовская Е.Н, Ливицкий А.Н. Оценка уровня вестибулярных реакций у прыгунов в воду различной квалификации.// Подготовка спортсменов высокой квалификации в водных видах спорта /материалы научных исследований. Ташкент, УзГИФК,1991
7. Завадовская Е.Н., Ливицкий А.Н. Возрастные показатели физического развития и физической подготовленности высококвалифицированных прыгунов в воду.// Подготовка спортсменов высокой квалификации в водных видах спорта /материалы научных исследований. Ташкент,УзГИФК,1991
8. Завадовская Е.Н История развития прыжков в воду. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009
9. Завадовская Е.Н., Маркова Л.Н. Suvga sakrash sport turining rivojlanish tarixi. Ташкент, издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009
10. Завадовская Е.Н О повышении надежности выполнения прыжков в воду. //Респ. научно-практическая конференция «Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений. 20-21.05.2010
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– Киев; Олимпийская литература, 2004, -808с
12. Прыжки в воду: Правила соревнований. – ФИНА, 2014
13. Прыжки в воду: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л.Н. Тишиной. - М.: ФиС, 1983. - 208 с.
14. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. - МЛ, 2000. - 302 с
15. Распопова Е.А Прыжки в воду. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М, Советский спорт,2003, -80с
16. Распопова Е.А Прыжки в воду. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР(этапы спортивного совершенствования). М, Советский спорт,2004, -50с
17. Распопова Е.А., Панасюк Т.В., Шовгеня Н.Е. Морфофункциональный мониторинг молодых спортсменов как критерий оптимизации тренировочного процесса в прыжках в воду.//Физ.культура 2005,№ 4,с 36
18. Тишина Л. Н., Пейсахов М. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. - Киев, 1997. - 593 с.
19. Тишина Л.Н. Модель прыгуна в воду. в кн.: Прыжки в воду.под ред. Тишиной Л.Н. - М, ФиС,1983,с141 - 151

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	4
<b>1. Нормативная часть учебной программы</b> .....	5
1.1 Пояснительная записка .....	5
1.2. Основные задачи.....	6
1.3. Режим работы .....	6
1.4. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки .....	8
<b>2. Методическая часть программы для тренировочных этапов</b> .....	10
2.1. Пояснительная записка .....	10
2.2. Содержание занятий (задачи, средства и методы) по этапам подготовки.....	11
Спортивно-оздоровительные группы .....	11
Группы начальной подготовки.....	12
Учебно-тренировочные группы_ .....	13
Группы спортивного совершенствования_.....	16
Высшего спортивного мастерства_ .....	18
2.3. Учебный план .....	19
2.4. План-схема годового цикла подготовки_.....	21
2.5. Педагогический и врачебный контроль_ .....	41
2.5.1. Педагогический контроль .....	41
2.5.2. Врачебный контроль_ .....	55
2.6. Теоретическая подготовка .....	56
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка .....	59
2.8. Восстановительные средства и мероприятия .....	63
2.9. Инструкторская и судейская практика .....	65
2.10. Программный материал для практических занятий .....	66
Приложение 1 .....	74
Приложение 2.....	75
Список рекомендуемой литературы_.....	78