

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва "Ижора"
Колпинского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета,
протокол от 15.02.2024 г. № 2/24

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
"Ижора" Колпинского района
Санкт-Петербурга

Андреева Т.В.

Приказ от 15.02.2024 г. № 54-О



Вид спорта – прыжки в воду

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 № 1054

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

2024 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по прыжкам в воду с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1054 (далее - ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1 с учетом приложения № 1 к ФССП

Таблица 1

Срок реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 11 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) нумерация периодов обучения осуществляется следующим образом:

- 1 год обучения – ССМ-1;
- 2 год обучения – ССМ-2;
- 3 год и последующие годы обучения – ССМ-3.

4. Объем Программы представлен в таблице № 2 с учетом приложения № 2 к ФССП

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 8 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 260 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 3 с учетом приложения № 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

- спортивные соревнования представлены в таблице № 4 с учетом приложения № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | |

| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
|-------------|---------|------------|-------------|----------------|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (с 1 сентября по 31 августа).

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки (далее – НП) - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 5 | 8 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | | 8 | | 4 | 2 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 99 | 137 | 130 | 166 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 78 | 125 | 178 | 291 | 312 | 349 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 23 | 36 | 72 | 62 |
| 4. | Техническая подготовка | 73 | 141 | 164 | 302 | 416 | 587 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 6 | 10 | 15 | 21 | 37 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 7 | 21 | 26 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 10 | 15 | 42 | 62 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса; периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| 3.1. | Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением высококвалифицированных спортсменов, тренеров с обучающимися Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях. | В течение года |
|------|--|--|----------------|

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

8.1 Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации осуществляющие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и педагогического персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

8.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов и для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе проводятся в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении согласно этапу спортивной подготовки.

Таблица 7

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|--|--|
| Этап начальной подготовки | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль и при зачислении (при отсутствии) | Ответственный тренер-преподаватель |
| | Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в три месяца | Ответственный тренер-преподаватель |
| | Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов | декабрь-февраль | Ответственный тренер-преподаватель |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль и при зачислении (при отсутствии) | Ответственный тренер-преподаватель |
| | Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в три месяца | Ответственный тренер-преподаватель |
| | Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов | декабрь-февраль | Ответственный тренер-преподаватель |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь-февраль и при зачислении (при отсутствии) | Ответственный тренер-преподаватель |
| | Ознакомление обучающихся с сервисом по проверке лекарственных препаратов, демонстрация их работы. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в три месяца | |
| | Беседа с обучающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов | декабрь-февраль | |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять

ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

Обучающиеся этапа ССМ и ВСМ должны принимать участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

| № | Название мероприятия | Период | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|----------------|--|
| 1 | Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», изучение работы судейской бригады на спортивных соревнованиях (группы УТЭ, ССМ и ВСМ) | В течение года | Ответственный тренер-преподаватель |
| 2 | Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки (группы ССМ и ВСМ) | В течение года | Ответственный тренер-преподаватель |
| 3 | Практическое занятие по построению учебно-тренировочного занятия (группы ССМ и ВСМ) | В течение года | Ответственный тренер-преподаватель |
| 4 | Практическое участие в судействе на соревнованиях школьного и районного уровня (группы ССМ и ВСМ) | В течение года | Ответственный тренер-преподаватель |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя первичную специализированную медико-санитарную помощь, в том числе медицинское обследование (включая углубленное медицинское обследование и срочный контроль), реабилитационные мероприятия после заболеваний и травм.

Мероприятия осуществляются путем регулярного медицинского обследования обучающихся в медицинских учреждениях, осуществляющих деятельность в области спортивной медицины. Для прохождения спортивной подготовки обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения медицинских осмотров занимающихся определен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее - Приказ № 1144н от 23.10.2020). Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающиеся, не имеющие медицинского допуска к занятиям и/или к соревнованиям к прохождению спортивной подготовки и участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся.
- планирование учебно-тренировочных занятий исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особо необходимо в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологические средства восстановления предполагают использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № п/п | Название мероприятия | Сроки (дата) | Рекомендации по проведению мероприятий |
|-------|--------------------------------------|--|---|
| 1 | Медицинские обследования | В течение года в соответствии с требованиями Приказа № 1144н от 23.10.2020 | Ответственные инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинские работники |
| 2 | Медико-биологические мероприятия | В течение года | Ответственные тренеры-преподаватели, медицинские работники |
| 3 | Применение восстановительных средств | В течение года | Ответственные тренеры-преподаватели, |

Конкретный объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель обучающегося или врач спортивной медицины, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

3.1.1 этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки в воду»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающегося, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»
представлены в таблице 10 с учетом приложения № 6 к ФССП

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |

| | | | |
|-----|--|----------------|----------|
| 2.1 | Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения | с | не менее |
| | | | 5 |
| 2.2 | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее |
| | | | 5 |
| 2.3 | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения | с | не менее |
| | | | 5 |
| 2.4 | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с | количество раз | не менее |
| | | | 8 |

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»,
представлены в таблице 11 с учетом приложения № 7 к ФССП

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|---|--------------------|---------------------|
| | | | Мальчики/ юноши | Девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 17 | 11 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Стойка на голове | с | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.2 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 5 |
| 2.3 | Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 2.4 | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 2.5 | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «прыжки в воду»,
представлены в таблице 12 с учетом приложения № 8 к ФССП**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | Девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,1 | 5,3 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.2 | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3 | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4 | Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений: | мин, с | не более | |
| | | | 2,30 | |
| 2.4.1 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4.2 | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2.4.3 | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.4.3 | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2.4.4 | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4.5 | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат | м | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4.6 | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»,
представлены в таблице 13 с учетом приложения № 9 к ФССП**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | Девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.2 | Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиваем опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 600 | 560 |
| 2.3 | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4 | Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений: | мин | не более | |
| | | | 3 | |
| 2.4.1 | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4.2 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.4.3 | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2.4.4 | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 4.6.5 | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4.6.6 | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат | м | не менее | |
| | | | 10 | |
| 4.6.7 | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 4.6.8 | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

| | |
|--|--|
| этап начальной подготовки | без учета уровня квалификации |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации: - период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| этап совершенствования спортивного мастерства | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| этап высшего спортивного мастерства | Спортивное звание «мастер спорта России» |

3.1 Приемные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)

I ЭТАП – сдача приемных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

Нормативы I Этапа оцениваются по системе «зачет/незачет».

Таблица 15

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см) |
| Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с) | Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с) |
| Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 раз) | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения (не менее 5 с) | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения (не менее 5 с) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз) |

Кандидат на поступление, не сдавший I этап, к сдаче нормативов конкурсного отбора (II этап) не допускается.

II ЭТАП – конкурсный отбор
 Нормативы Конкурсного отбора.
 Результаты оцениваются по бальной системе

| п/п | показатели | Оценка в баллах (от 1 до 5) |
|-----|---|--|
| 1 | Упражнение «Складка». Исходное положение: сидя, руки вверх, ноги вместе, колени выпрямлены, «носки» оттянуты. Выполнить наклон вперед, руками потянуться за «носки» ног. Конечное положение зафиксировать на 5 секунд. | 0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками; 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками; 4 – упражнение выполнено с незначительными ошибками; 5 – упражнение выполнено без ошибок. |
| 2 | Упражнение «мост». Исходное положение: из положения лежа на спине. Конечное положение зафиксировать на 5 секунд. | 0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками, расстояние от стоп до пальцев рук более 65 см, недостаточная фиксация; 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками, расстояние от стоп до пальцев рук более 55 см, недостаточная фиксация; 4 – упражнение выполнено с незначительными ошибками, расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см; 5 – упражнение выполнено без ошибок, расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с и более. |
| 3 | Подтягивание | 1 раз - 1 балл, 2 раза - 2 балла, 3 раза – 3 балла, 4 раза – 4 балла, 5 и более раз – 5 баллов |
| 4 | Определение максимальной амплитуды движения в плечевом суставе при движении в плечевом суставе | 1 – упражнение выполнено без амплитуды движения; 2 – упражнение выполнено с минимальной амплитудой движения; |
| 5 | Определение максимальной амплитуды движения в голеностопе при движении в голеностопном суставе | 3 – упражнение выполнено с малой амплитудой движения; 4 – упражнение выполнено со средней амплитудой движения; 5 – упражнение выполнено с большой амплитудой движения. |
| 6 | Пережат назад в группировке. Исходное положение – упор присев, пережат назад в положение группировки, лежа на спине и пережатом вперед прийти в упор присев | 0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками; |
| 7 | Упражнение на координацию | 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками; 4 – упражнение выполнено с незначительными ошибками; 5 – упражнение выполнено без ошибок |

3.5 Контрольно-переводные нормативы (испытания) для оценки общей физической и специальной физической подготовки обучающихся и требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 16

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки, прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) для перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 6,8 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 115 см) |
| Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с) | Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с) |
| Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 раз) | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения (не менее 5 с) | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения (не менее 5 с) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз) |
| Прыжковая подготовка: 4 прыжка по программе второго юношеского разряда (соскок вперед/назад, спад вперед/назад) | |

Таблица 17

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения (УТЭ-1)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +7 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см) |
| Стойка на голове (не менее 3 с) | Стойка на голове (не менее 3 с) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 7 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 5 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см (не менее 8 раз) |

| | |
|---|---|
| Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз) | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 5 прыжков по программе первого юношеского разряда (соскок вперед/назад, 3 полуоборота из разных классов) | |
| Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд» | |

Таблица 18

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1 года обучения (УТЭ-1) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (УТЭ-2)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +7 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см) |
| Стойка на голове (не менее 3 с) | Стойка на голове (не менее 3 с) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 7 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 5 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см (не менее 8 раз) |
| Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз) | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 6 прыжков по программе III спортивного разряда (4 полуоборота из I-VI классов+2 прыжка без ограничения КТ из разных классов) | |
| Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд» | |

Таблица 19

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года обучения (УТЭ-2) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТЭ-3)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +7 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см) |
| Стойка на голове (не менее 3 с) | Стойка на голове (не менее 3 с) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 7 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 5 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см (не менее 8 раз) |
| Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз) | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 8 прыжков по программе II спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+3 прыжка без ограничения КТ из разных классов | Прыжковая подготовка: 7 прыжков по программе II спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+2 прыжка без ограничения КТ из разных классов |
| Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд», - «первый юношеский спортивный разряд» | |

Таблица 20

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 года обучения (УТЭ-3) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения (УТЭ-4)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +7 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см) |
| Стойка на голове (не менее 3 с) | Стойка на голове (не менее 3 с) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 7 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 5 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см (не менее 8 раз) |
| Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения |

| | |
|---|--|
| упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз) | упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 9 прыжков по программе I спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+4 прыжка без ограничения КТ из разных классов | Прыжковая подготовка: 8 прыжков по программе I спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+3 прыжка без ограничения КТ из разных классов |
| Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд» | |

Таблица 21

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 года обучения (УТЭ-4) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения (УТЭ-5)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,1 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +7 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см) |
| Стойка на голове (не менее 3 с) | Стойка на голове (не менее 3 с) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 7 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 5 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (не менее 8 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см (не менее 8 раз) |
| Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз) | Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 9 прыжков по программе I спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+4 прыжка без ограничения КТ из разных классов | Прыжковая подготовка: 8 прыжков по программе I спортивного разряда: 5 прыжков из разных классов+3 прыжка без ограничения КТ из разных классов |
| Наличие одного присвоенного действующего спортивного разряда: - «третий спортивный разряд», - «второй спортивный разряд», - «первый спортивный разряд» | |

Таблица 22

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения (УТЭ-5) для перевода на этап совершенствование спортивного мастерства (ССМ)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +13 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 46 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 40 раз) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) |
| Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз) | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений: (не более 2,30 мин,с) | |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) |
| Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») не менее 8 раз) | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») не менее 8 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) |
| Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 6 прыжков по программе «Кандидат в мастера спорта»: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса | Прыжковая подготовка: 5 прыжков по программе «Кандидат в мастера спорта» |
| Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» | |

Таблица 23

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа совершенствование спортивного мастерства (ССМ) до перехода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

| мальчики | девочки |
|--|---|
| Бег на 30 м (не более 5,1 с) | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 28 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +9 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +13 см) |

| | |
|---|---|
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 46 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 40 раз) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) |
| Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз) | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений: (не более 2,30 мин,с) | |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) |
| Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») не менее 8 раз) | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») не менее 8 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) |
| Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 6 прыжков по программе «Кандидат в мастера спорта»: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса | Прыжковая подготовка: 5 прыжков по программе «Кандидат в мастера спорта» |
| Наличие присвоенного действующего спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» | |

Таблица 24

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) для перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |

| | |
|--|--|
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) |
| Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиваем опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги (не менее 600 см) | Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиваем опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги (не менее 560 см) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений (не более 3 мин) | |
| Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 10 раз) | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 10 раз) |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) |
| Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») (не менее 8 раз) | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») (не менее 8 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) |
| Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз) | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 6 прыжков по программе «Мастера спорта»: 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса | Прыжковая подготовка: 5 прыжков по программе «Мастера спорта» |
| Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России» | |

Таблица 25

Комплексы контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки и прыжковой подготовки, требования к уровню спортивной квалификации (спортивному разряду) для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) для продолжения обучения на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

| мальчики | девочки |
|---|---|
| Бег на 60 м (не более 8,2 с) | Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см) |

| | |
|--|--|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз) |
| Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз) |
| Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиваем опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги (не менее 600 см) | Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиваем опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги (не менее 560 см) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений (не более 3 мин) | |
| Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 10 раз) | Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 10 раз) |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10 раз) |
| Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») (не менее 8 раз) | Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница») (не менее 8 раз) |
| Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену (не менее 10 раз) |
| Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) | Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) |
| Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) | Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 м) |
| Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) | Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка») (не менее 10 раз) |
| Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз) | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз) |
| Прыжковая подготовка: 6 прыжков по программе «Мастера спорта»; 5 прыжков без ограничения КТ из пяти классов и 1 прыжок из любого класса | Прыжковая подготовка: 5 прыжков по программе «Мастера спорта» |
| Наличие присвоенного спортивного звания «мастер спорта России» | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Специальные упражнения для спортсменов - прыгунов в воду:

1) Упражнения на освоение правильных положений тела в воздухе:

И.П - стоя, прямые руки отвести вперед-вверх-в стороны, одновременно отводя одну ногу (правую, левую) назад на носок, голова откинута назад, принять положение прогнувшись;

- И.П. - глубокий присед, обхватить руками голени, голова опущена на грудь, принять положение группировки, резко выпрямиться, прямые руки соединить над головой, голову зажать между ними;

- И.П. - лежа на полу на спине, ноги вместе, руки вдоль тела - согнуть ноги в коленях, руками обхватить голени, сгруппироваться, затем четко выпрямить ноги, а руки пронести через стороны за голову и соединить, держа выпрямленными и соединенными на расстоянии 10 см от пола;

- И.П. - стоя - ноги вместе, руки параллельно вытянуты вверх - повернуть туловище влево, затем сделать наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги, принять исходное положение; повторить упражнение в другую сторону;

- И.П. - ноги вместе, руки опущены вдоль тела, сгибая левую ногу в колене, отвести ее назад, обхватив руками подъем ноги, сильно подтянуть пятку к ягодичным мышцам; упражнение повторить несколько раз, а затем и другой ногой;

- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты параллельно вверх, ладони обращены внутрь, - сделать несколько пружинящих наклонов вправо и влево; делать их нужно как можно более глубокими, руки держать вытянутыми, колени не сгибать;

- И.П. - встать на колени, держа ноги вместе, сесть на пятки, подъем ног прижат к полу, носки вытянуты - сделать несколько пружинящих наклонов назад.

2) Акробатические упражнения:

- Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

- Мост из положения лежа на спине.

- Полушпагат.

- Стойка на лопатках.

- Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.

- Стойка на голове и руках.

- Мост из положения стоя (выполняется с помощью).

- Шпагат с опорой на руки.

- Кувырки: Кувырок вперед, назад в группировке и согнувшись. Кувырки вперед и назад в стойку на руках в группировке и согнувшись. Длинный кувырок. Полет-кувырок вперед с разбега.

- стойка на руках махом и толчком двух ног.

- Перевороты медленные вперед, назад, боком. Повороты вперед с разбега на одну и две ноги.

- Прыжки: вперед и назад, в группировке, согнувшись, с поворотами на 180-360 градусов.

3) Упражнения для развития гибкости.

- И.П. - стоя у гимнастической стенки, руки на 4-5 рейке стенки - махи ногами вперед, назад, в стороны.

- Наклоны вперед сидя ноги вместе; ноги врозь — вперед, к левой ноге, к правой ноге.

- Наклоны вперед стоя.

- Прокрут рук вперед и назад.

- И.П. - сидя на пятках, поднимая колени вверх тянем подъемы ног.

4) Упражнения на растягивание мышц:

- выпад вперед - пружинящие движения с наклонами вперед, упираясь руками в колено;

- стоя взявшись за ступню - подтягивание голени к бедру до полного сгибания;

- сидя на пятках - одну ногу вытянуть вперед, взяться за носок и наклонить туловище вперед;

- стоя высоко сгибать согнутую в колене ногу, прижимая бедро к груди;

- стоя на коленях руки на поясе - отклонение туловища и бедер назад.

5) Специальная физическая подготовка:

Прыжки в воду в зависимости от исходного положения и направления вращения тела вокруг поперечной и продольной оси в полете подразделяются на классы:

1 класс – прыжки из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

2 класс – прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

3 класс - прыжки из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

4 класс - прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

5 класс – прыжки с винтами. Винтовые вращения выполняются вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси;

6 класс – прыжки со стойки на руках. Этот класс прыжков выполняется только с вышки.

Вращение тела в воздухе можно в положениях прогнувшись (А), согнувшись (В), группировки (С), свободное положение (Д).

Начальный этап подготовки предусматривает освоение учебных прыжков: соскоки, спады, учебные полуобороты. После освоения учебных прыжков происходит освоение спортивных прыжков: полуобороты и обороты 1-4 классов; прыжки 5, 6 класса.

Освоение прыжков в воду осуществляется с помощью учебных прыжков делится на наземную подготовку и непосредственное освоение изучаемых прыжков на воде. При выполнении прыжков непосредственно на воде осваивается тонкое чувство высоты и совершенствуется фаза погружения в воду вниз головой.

Наземная подготовка включает средства подготовки: акробатические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

При освоении учебных прыжков выполняются:

- Соскоки – прыжки, которые выполняются без вращения тела. Соскоки помогают освоить и совершенствовать технику отталкивания от опоры, контролировать движения ног и рук при отталкивании, улучшать постановку корпуса, а также тренироваться принимать некоторые типы положений, в частности положение «группировка», «складка».

- Спады – это прыжки с трамплина в воду, причем с трамплинов разной величины. Выполняется этот тип прыжка без отталкивания от опоры, зато с вращением тела на 180° кругом поперечной оси. Спады позволяют изучать и тренировать погружение в воду вниз головой после выполнения вращений тела.

- Седы – выполняются с бортика бассейна. Этот тип прыжков применяется с целью изучения техники полуоборотов II и III классов.

- Кувырки – прыжки в воду из положения полуприседа или низкого приседа с бортика. Выполняются кувырки с вращением тела кругом поперечной оси больше чем на 180° .

- Учебные полуобороты – выполняются с отталкиванием от опоры с вращением тела не больше 180° вокруг поперечной оси.

Также к учебным прыжкам относятся прыжки, которым присуща неполная координация движений руками при выполнении отталкивания от опоры (прыжки без маха руками).

На этапе начальной подготовки, 1 год подготовки выполняются следующие учебные

прыжки:

1. Солдатик вперед - выполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.
2. Солдатик назад - выполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально. Солдатики могут выполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

3. Спад вперед стоя согнувшись – выполняется из положения стоя согнувшись. Положение рук - в стороны или руки «взять». Вход в воду только сцепленными в замок руками.

4. Спад назад стоя – исходное положение на трамплине, руки сведены над головой. Вход в воду только сцепленными в замок руками.

На этапе начальной подготовки, 2 год подготовки выполняются следующие учебные прыжки:

Трамплин 1 метр - 5 прыжков:

1. Солдатик вперед согнувшись.
2. Солдатик назад.
3. Прыжок полуоборот вперед из передней стойки.
4. Прыжок полуоборот назад из задней стойки.
5. Прыжок полуоборот назад из передней стойки
6. Прыжок полуоборот вперед из задней стойки,
7. Прыжки с трамплин 3 метра: соскоки вперед, назад, спады вперед, назад.

Изучение винтовых прыжков начинается с выполнения упражнений на батуте:

1. Подскоки с поворотами на 180 и 360 градусов; комбинации их 2-3 элементов.
2. Подскоки – сед, из седа встать с поворотом на 180 и 360 градусов
3. Подскоки – сед, из седа поворот на 180 и 360 градусов в сед.
4. 1/4 оборота назад на спину – со спины 1/4 оборота вперед на ноги с поворотом на 180-360 градусов.

После освоения учебных прыжков (на этапах начальной подготовки) занимающиеся начинают освоение спортивных прыжков 1-6 классов (на тренировочном этапе).

Освоение спортивных прыжков делится на наземную подготовку и непосредственное освоение изучаемых прыжков на воде. При выполнении прыжков непосредственно на воде осваивается тонкое чувство высоты и совершенствуется фаза погружения в воду вниз головой.

Наземная подготовка включает средства подготовки: акробатические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения.

Акробатические упражнения: одним из самых важных упражнений считается «стойка на руках», которая является, в свою очередь, «входом в воду» и исходным положением при выполнении прыжков в воду VI класса с вышки. Изучается стойка на руках выходом в стойку махом одной и толчком другой ноги, толчком двух ног, а также силой.

Кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке; кувырок назад. Из упора присев, кувырок вперед, в упор присев. Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Два, три кувырка вперед, назад. Кувырки в стойку. Длинный кувырок вперед. Полет-кувырок. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед, назад. Сальто вперед, назад. Рондат.

Выполнение акробатических комбинаций, исполнение упражнений с большей

скоростью в соединении с другими элементами являются отличным средством развития быстроты движений и вестибулярной устойчивости, а параллельно и средством технической подготовки. 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.

Упражнения на батуте. Совершенствуются ранее освоенные 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.

Хореографические упражнения выполняются под музыку и воспитывают у занимающихся чувство ритма, пластичность, изящество, легкость, красоту движений и правильную осанку. Упражнения 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.

Техническая подготовка.

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.

Все спортивные прыжки 1-6 классов и начинается с освоения полуоборотов и оборотов.

Для освоения прыжков 1 и 4 класса: в зале осваиваются следующие упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине сначала из передней стойки, затем из задней:

1. 1/4 оборота вперед (на живот) в группировке с места.
2. 1/4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места.
3. 1/4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места.
4. 1/4 оборота вперед (на живот) в группировке с подскока.
5. 1/4 оборота вперед (на живот) согнувшись с подскока.

6. 1/4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с подскока.

На воде: соскоки вперед, спады вперед, из упора присев прыжок на руки вниз головой, стоя прыжок на руки в свободном положении.

Освоение сальто вперед нужно начинать с освоения в зале акробатических упражнений – кувырков, каскадов(полет-кувырок), переворотов.

На батуте:

С коленей 3/4 оборота вперед на спину

С коленей сальто вперед в сед в группировке.

С ног сальто вперед в сед в группировке.

С ног сальто вперед на спину.

С ног сальто вперед на ноги.

То же с движениями рук.

Затем те же упражнения с сухого трамплина и затем переходят на освоение прыжков на воде.

Для освоения прыжков 4 класса используются подготовительные упражнения на батуте и сухом трамплине:

1. Из задней стойки 1/4 оборота вперед (на живот) в группировке с места.

2. Из задней стойки 1/4 оборота вперед (на живот) согнувшись с места.

3. Из задней стойки 1/4 оборота вперед (на живот) прогнувшись с места.

После полуоборотов осваивается сальто.

На батуте: сальто вперед из задней стойки с верхних рук, с махом рук.

Затем переходим на освоение прыжков на воде.

Для освоения прыжков 2-3 классов: в зале осваиваются упражнения сначала на батуте и затем на сухом трамплине: отталкивание из задней стойки и спады назад

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

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

На воде – соскоки в сед из задней стойки с борта бассейна, прыжок назад на руки в свободном положении.

Для освоения прыжков 3 класса подготовительные упражнения:

На сухом трамплине:

1. Соскок вперед с группировкой в сед.

2. 1/4 оборота назад из передней стойки на спину.

3. 1/4 оборота назад из передней стойки на спину из разных исходных положений, с подскоками со страховкой лонжей, с темповыми подскоками

На воде: соскоки в сед с борта из передней стойки и освоение прыжков назад.

Для освоения винтовых прыжков 5 класса необходимо освоить в зале:

Батут:

1. С темповых подскоков прыжок на колени 3/4 сальто вперед согнувшись на спину

2. С темповых подскоков прыжок на колени 3/4 сальто вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх.

3. С темповых подскоков прыжок на колени 3/4 сальто вперед согнувшись на спину, после прихода на сетку на спину «в отскок» выполняется поворот на 180 градусов на живот, руки вверх, только после прихода на живот выполнять еще поворот на 180 градусов

на спину.

4. С темповых подскоков прыжок на колени $3/4$ сальто вперед согнувшись на спину, только после прихода на сетку в отскок выполняется винт (поворот на 360 градусов)

5. С темповых подскоков прыжок на колени и $3/4$ сальто вперед согнувшись с полувинтом на живот.

6. С темповых подскоков прыжок на колени и $3/4$ сальто вперед согнувшись с полувинтом на живот и полувинтом после отскока от сетки.

7. С темповых подскоков прыжок на колени и $3/4$ сальто вперед согнувшись с винтом на спину.

Сухой трамплин:

1. Сальто вперед согнувшись, руки в стороны,

2. $3/4$ сальто вперед согнувшись на спину или в сед, то же с винтом и далее с двумя винтами и с тремя винтами.

Только после освоения прыжка 5122, а позднее и более сложных винтовых прыжков (5124, 5126) в зале можно переходить к выполнению этих прыжков на воде с 1-метрового трамплина, далее с 3-х метрового трамплина, начиная с 5132.

Для освоения винтовых прыжков с вращением назад необходимо освоить в зале (все упражнения выполняются сначала с места, а затем с темповых подскоков) на батуте и сухом трамплине:

1. с места $1/4$ оборота назад выпрямившись на спину, руки вверх.

2. с места $1/4$ оборота назад выпрямившись на спину, в отскок с полувинтом на живот, руки вверх.

3. с места $1/4$ оборота назад выпрямившись с полувинтом на живот, руки вверх.

4. сальто назад выпрямившись руки вверх (сначала в лонже, потом без страховки).

5. сальто назад выпрямившись с полувинтом (сначала в лонже, потом без страховки).

После хорошего освоения прыжка 5221 с 1-метрового трамплина можно переходить к выполнению прыжка 5231 с 3-метрового трамплина. Дальнейшее усложнение винтовых прыжков с вращением назад происходит по мере увеличения количества винтов, 5223, 5225 и т.д.

Для освоения прыжков 6 класса с вращением вперед и назад необходимо освоить:

Для прыжков со стойки с вращением вперед:

В зале: стойка на руках.

Со стойки на руках $1/4$ оборота вперед выпрямившись на спину на гимнастические маты.

На воде: с бортика бассейна — со стойки на руках 611 А, затем с более высокой высоты 612.

Для прыжков из задней стойки с вращением назад:

В зале: Задняя стойка на руках.

На гимнастической дорожке со стойки на руках курбет (621).

С гимнастической дорожки из задней стойки на руках $3/4$ оборота назад на спину на гимнастические маты. На воде: с бортика бассейна- из задней стойки на руках 621, затем с более высокой высоты 622.

15. Учебно-тематический план

Таблица 26

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ~ 260/416 | | |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ~ 30/60 | сентябрь-октябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта | ~ 25/60 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ~ 25/46 | декабрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Закаливание организма | ~30/60 | январь-февраль | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Физическая культура - важное средство физического | ~35/40 | март | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ~35/30 | апрель | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~40/60 | май-июнь | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | |
|--|-----------|------------------|---|
| Режим дня и питание обучающихся | ~40/60 | июль-август | Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ~ 520/832 | | |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ~ 100/180 | сентябрь-август | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Психологическая подготовка | ~ 100/180 | сентябрь-октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности. |
| Учет соревновательной деятельности. Правила вида спорта | ~ 100/180 | январь-февраль | Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ~ 100/180 | ноябрь-декабрь | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения | ~ 60/56 | март-апрель | Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры | ~ 60/56 | май-август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | = 1040 | | | | | |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ~ 180 | сентябрь-август | | | | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 160 | ноябрь | | | | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ~ 180 | декабрь | | | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 160 | январь | | | | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 160 | февраль-май | | | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | ~ 200 | В переходный период спортивной подготовки | | | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | = 1248 | | | | | |

| | | | |
|--|-------|---|--|
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. | ~ 180 | июль-август | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ~ 180 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~ 180 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~ 240 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~ 240 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | ~ 228 | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «прыжки в воду».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании оговоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

бассейна со специализированным трамплином для прыжков в воду;

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

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний 9тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020. регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 16 с учетом приложения № 10 к ФССП;

обеспечение спортивной экипировкой, представлены в таблице 17 с учетом приложения № 11 к ФССП;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Батут | комплект | 2 |
| 2. | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 3. | Доска трамплинная | штук | 6 |
| 4. | Доска трамплинная для оборудования «сухого» трамплина в зале | штук | 3 |
| 5. | Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале | штук | 3 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 7. | Лонжа простая (сальтовый пояс) | комплект | 5 |
| 8. | Лонжа универсальная винтовая | комплект | 5 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 20 |
| 10. | Мостик гимнастический | штук | 1 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | комплект | 1 |
| 12. | Покрывтие противоскользящее для вышечных платформ | м ² | 60 |
| 13. | Пружина для батута | комплект | 2 |
| 14. | Сетка батутная | штук | 2 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Станина для трамплинной доски | штук | 6 |
| 17. | Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале) | штук | 3 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 10 |
| 19. | Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки | комплект | 2 |
| 20. | Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи» | комплект | 4 |

| | | | |
|-----|-----------------|----------|---|
| 21. | Яма поролоновая | комплект | 1 |
|-----|-----------------|----------|---|

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировки

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № | наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Купальник (для женщин) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Плавки (для мужчин) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Халат | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «прыжки в воду», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XXI века. – Москва. 2016 г.
2. Тудор Бомпа Карло А Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки. - Москва. 2016 г.
3. Е.А. Распопова Прыжки в воду. Учебник для ВУЗов физической культуры. – Москва. 2000 г.

Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс <http://www.divingpenza.ru> Всероссийская федерация прыжков в воду
4. Электронный ресурс <http://piterdive.ru> федерация прыжков в воду Санкт-Петербурга

Список литературных источников, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. В.Б. Иссурин. Подготовка спортсменов XXI века. – Москва. 2016 г.
2. Тудор Бомпа Карло А Буццичелли. Периодизация спортивной тренировки. - Москва. 2016 г.
3. Е.А. Распопова Прыжки в воду. Учебник для ВУЗов физической культуры. – Москва. 2000 г.

Перечень Интернет ресурсов, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс <http://www.divingpenza.ru> Всероссийская федерация прыжков в воду
4. Электронный ресурс <http://piterdive.ru> федерация прыжков в воду Санкт-Петербурга