

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

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета,  
протокол от 28.10.2021 г. № 30/21

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШОР "Ижора"  
Колпинского района Санкт-  
Петербурга  
Андреева Т.В.  
Приказ от 28.10.2021 г. № 339-О



Вид спорта – прыжки в воду

**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 30 июня 2021 № 491

**Срок реализации программы на этапах подготовки:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

2021 год

Программа подготовлена авторским коллективом ГБУ СШОР «Ижора» в составе:

- **Андреева Т.В.** – МСМК по гребле на байдарках и каноэ, соискатель Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), директор ГБУ СШОР «Ижора»;
- **Петровская Е.В.** - соискатель Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург), Заместитель директора ГБУ СШОР «Ижора» по учебно-спортивной работе;
- **Каткова И.А.** - инструктор-методист ГБУ СШОР «Ижора».

Программа спортивной подготовки по прыжкам в воду ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга предназначена для тренеров, работающих на отделении прыжков в воду Государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду**

#### **1.1 Название федерального стандарта спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (утвержден приказом Минспорта России от 30 июня 2021г.г. N 491) с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – прыгунов в воду, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и других специалистов ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – СШОР «Ижора») и является основным документом тренировочной работы.

#### **1.2 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы**

##### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "прыжки в воду";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

##### **Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "прыжки в воду";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "прыжки в воду";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

**Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "прыжки в воду";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

**Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранения здоровья.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

### **1.3 Сроки реализации Программы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

#### **1.4 Характеристика вида спорта «прыжки в воду», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительный особенности**

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1м до 10м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высокоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с трамплина (1м, 3м) и вышки (3м, 5м, 7,5м, 10м) и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена.

#### **Номер вида спорта прыжки в воду и спортивных дисциплин прыжков в воду во всероссийском реестре видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Прыжки в воду	039 000 1 6 1 1 Я	Трамплин 1м	039 001 1 8 1 1 Я
			Трамплин 1м – синхронные прыжки	039 002 1 8 1 1 Н
			Трамплин 3м	039 003 1 6 1 1 Я
			Трамплин 3м – синхронные прыжки	039 004 1 6 1 1 Я
			Вышка (3м, 5м, 7,5м)	039 005 1 8 1 1 Н
			Вышка (5м, 7,5м) синхронные прыжки	039 007 1 8 1 1 Я
			Вышка 10м	039 006 1 6 1 1 Я
			Вышка 10м синхронные прыжки	039 008 1 6 1 1 Я
			Парные прыжки	039 010 1 8 1 1 Л
			Прыжки в открытый водоем	039 009 1 8 1 1 Л

Система спортивной подготовки в прыжках в воду должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой прыжков, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов. Прыжки с вышки более энергоемкие и эмоциональные, в то время как прыжки с трамплина требуют от спортсмена тонкой координации для согласования своих движений с колебаниями упругой опоры, что создает дополнительные трудности.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего спортивного результата для него в данный период. Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена – времененная утрата спортивной формы. В соответствии с закономерностями состояния спортивной формы подготовка прыгунов в течение года может делиться на два макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка прыгунов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм прыгуна. В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Освоение и совершенствование техники прыжков в воду.
3. Совершенствование техники выполнения элементов прыжков в воду.
4. Составление соревновательных программ прыжков и их совершенствование.
5. Углубление теоретических знаний.
6. Решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа, **общеподготовительный и специально-подготовительный**. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники прыжков в воду и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательных программ и освоение новых прыжков. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (силовых возможностей, гибкости др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Большое внимание уделяется совершенствованию техники прыжков. Основными задачами соревновательного периода являются:

1. Совершенствование техники выполнения прыжков программы соревнований, достижение стабильности, точности и выразительности их исполнения.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы)

4. Совершенствование волевых качеств.

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

Условно весь соревновательный период можно разделить на ряд мезоциклов. Количество мезоциклов равно количеству соревнований. Каждый соревновательный мезоцикл включает в себя один подводящий и один соревновательный микроцикл; или один подводящий, один соревновательный и один восстановительный микроцикл.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, профилактическое лечение а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности прыгуна к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей прыгуна. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет прыгуну не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение прыгунов в воду к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла

начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма прыгуна в воду, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. **Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности прыгуна в воду, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов в воду и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность прыгунов в воду.

## **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП.

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

(Приложение № 1 к ФССП)  
*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	11	4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	3

Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

## **2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

(Приложение № 2 к ФССП)

**Таблица 2**

### **Требования к объему тренировочного процесса**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	7	9	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	260	364	468	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для начинающих спортсменов составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам групп ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план - график.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям.

При составлении индивидуального плана для спортсменов этапов ССМ, ВСМ тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузку в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

## **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

**2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду" (приложение № 3 к ФССП)**

(Приложение № 3 к ФССП)

Таблица 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду"

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-39	25-33	19-25	10-13	8-10	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	26-27	26-30	26-33	30-36	26-34	24-31
Техническая подготовка (%)	25-26	26-31	34-37	39-44	44-49	47-54
Теоретическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-7	3-7	2-7	2-8
Тактическая подготовка (%)	3-5	2-8	1-7	2-7	2-7	3-8
Психологическая подготовка (%)	2-4	2-7	2-7	2-7	3-8	3-8

**2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "прыжки в воду"**

(Приложение № 4 к ФССП)

Таблица 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами вида спорта «прыжки в воду»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## 2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП).

### Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение № 5 к ФССП)

Таблица 5

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	21	

	России, кубкам России, первенствам России					
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

физической культуры и спорта

## **2.8 Годовой план спортивной подготовки**

## **Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (5 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	97
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	68
Техническая подготовка	5	5	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	65
Теоретическая подготовка	1	1			1	1	1	1	1		1	1	10
Тактическая подготовка	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1	1			1	1	1		1	1	1	1	10
<b>Итого часов</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>260</b>

## Таблица 6

## **Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 2-3 года (7 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	9	9	8	9	9	9	100
Специальная физическая подготовка	8	8	8	10	7	8	8	7	6	8	8	9	95
Техническая подготовка	7	7	7	7	8	9	7	8	10	8	8	9	95
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	26
Тактическая подготовка	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	2	2	2	3	1	1	4	2	1	2	2	1	23
<b>Итого часов</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>364</b>

Таблица 7

## **Примерное распределение часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 года (9 часов в неделю)**

Таблица 8

Общая физическая подготовка	5	5	6	6	9	7	8	9	8	8	9	9	<b>89</b>
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	9	11	11	9	11	9	9	9	<b>122</b>
Техническая подготовка	13	13	13	14	13	13	14	13	13	13	13	14	<b>159</b>
Теоретическая подготовка	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	<b>32</b>
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	<b>33</b>
Психологическая подготовка	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	<b>33</b>
<b>Итого часов</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>468</b>

**Примерное распределение часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 года  
(14 часов в неделю)**

*Таблица 9*

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	7	6	7	7	6	6	<b>73</b>
Специальная физическая подготовка	17	19	19	18	19	17	19	18	18	17	19	18	<b>218</b>
Техническая подготовка	23	23	23	25	23	23	25	25	23	23	23	25	<b>284</b>
Теоретическая подготовка	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	<b>51</b>
Тактическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	<b>51</b>
Психологическая подготовка	6	4	5	4	4	2	4	4	4	6	4	4	<b>51</b>
<b>Итого часов</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

**Примерное распределение часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)**

*Таблица 10*

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	6	9	9	8	9	9	9	<b>100</b>
Специальная физическая подготовка	31	31	31	32	31	31	32	31	31	31	31	31	<b>374</b>
Техническая подготовка	47	49	46	46	49	46	51	46	48	47	48	50	<b>573</b>
Теоретическая подготовка	6	5	5	5	6	6	6	5	5	6	6	6	<b>67</b>
Тактическая подготовка	6	6	6	6	4	4	7	5	6	6	6	5	<b>67</b>

Психологическая подготовка	5	5	7	7	6	2	4	8	6	5	4	8	67
Итого часов	104	104	104	104	104	96	107	104	104	104	104	109	1248

**Примерное распределение часов для этапа высшего спортивного мастерства  
(выполнение индивидуального плана спортивной подготовки)**

Таблица 11

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	6	9	8	6	5	9	6	8	8	7	7	87
Специальная физическая подготовка	31	31	31	32	31	31	32	31	31	31	31	31	374
Техническая подготовка	47	51	46	46	51	47	51	49	48	48	50	52	586
Теоретическая подготовка	7	5	6	5	5	5	7	4	7	6	4	6	67
Тактическая подготовка	6	6	7	7	5	4	5	6	5	6	6	4	67
Психологическая подготовка	6	3	6	9	4	4	5	7	6	5	4	8	67
Итого часов	105	102	105	107	102	96	109	103	105	104	102	108	1248

## 2.9 Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения 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 занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.

Занимающиеся этапа СС и ВСМ должны принимать участие в судействе на внутришкольных, районных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 12

№	Название мероприятия	Период	Ответственный
1	Занятие по изучению правил соревнований по виду спорта прыжки в воду	В течение года	Тренеры групп ТЭ, ССМ и ВСМ
2	Теоретическое занятие по основам методики спортивной тренировки	В течение года	Тренеры групп ССМ и ВСМ
3	Практическое занятие по построению тренировочного занятия	В течение года	Тренеры групп ССМ и ВСМ

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

Для прохождения спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно сдавшие нормативы для зачисления соответствия с ФССП и прошедшие конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст занимающихся, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Занимающиеся должны достичь установленного возраста в текущем календарном году.

Требования медицинского обеспечения к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- медицинский допуск спортсменов для участия в соревнованиях;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

Возрастные требований к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- необходимо соблюдать возрастные нормативы для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и возрастные требования к участию в спортивных соревнованиях.

При осуществлении спортивной подготовки необходимы следующие психофизические требования к спортсменам:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

### **Медико-биологические мероприятия**

Тестирование проводится для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

В процессе врачебно-педагогического контроля проводится медико-биологическое обследование. Оно служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие

обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

#### **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановленными средствами следует понимать педагогические, психологические, медико-биологические средства, позволяющие спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся.
- планирование занятий исключающим одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия, а также использование игрового метода, что особенно 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.

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

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

#### **Планирование восстановительных мероприятий**

*Таблица 13*

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия	В течение года	Тренеры, врачи спортивной медицины

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

### **2.11 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

#### **2.11.1 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 спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 спортсменов и персонала спортсменов, 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. Спортсмены 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».

## 2.11.2 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 14*

Этап подготовки	Мероприятие	Ответственные за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в три месяца
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	Тренер	1 раз в три месяца
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в три месяца
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	Тренер	1 раз в три месяца
Этап спортивного совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер, спортсмен	декабрь-февраль
Этап высшего спортивного мастерства			

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФСПП)

Основными формами тренировочной работы являются: теоретические занятия (в форме бесед, лекций, анализа спортивных фильмов, видеозаписей, фотоматериалов, спортивной литературы); практические занятия (могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные и количественному составу занимающихся - индивидуальные,

групповые), участие в тренировочных мероприятиях (сборах), контрольные занятия (обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки), участие в соревнованиях различного ранга; участие в медико-восстановительных мероприятиях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

В исключительных случаях, когда нет возможности провести занятие тренером проводится тренировочное занятие в форме **самоподготовки**. Спортсмен самостоятельно проводит тренировочное занятие по плану занятия тренера.

Приложение № 6 к ФССП

Таблица 15

#### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### 3.2 Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

#### 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, согнув 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. Перевороты 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 исполняется 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 - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально.  
2. Солдатик назад - исполняется с двух ног с входом в воду двумя ногами вертикально. Солдатики могут исполняться - «с руками», руки «по швам», с «верхних рук». Вход в воду - руки произвольно.

3. Спад вперед стоя согнувшись – исполняется 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 и 3 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 трамплином 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, пластиность, 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 – кувыроков, 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 зал:**

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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{3}{4}$  оборота назад на спину на гимнастические маты.

На воде: с бортика бассейна- из задней стойки на руках 621, затем с более высокой высоты 622.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

### **3.4 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

#### **Рекомендации по организации психологического сопровождения**

Психологическое сопровождение предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологического сопровождения вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям, тренировочных занятий и соревнований.

Психолого-педагогическими методами воздействия являются:

разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей, поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

## **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

### **Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в период с 1 апреля по 31 августа.

Нормативы для зачисления в группы на каждом этапе спортивной подготовки представлены в таблицах 10-15.

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

(приложение № 7 к ФССП)  
Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6-8 лет				
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	
			7	4
1.3		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение – основная сойка, 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 возвышенностей высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»**

(приложение № 8 к ФССП)

**Таблица 17**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1	Стойка на голове	с	не менее	

				3
4.2	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
4.3	Лазание по канату без помощи ног 3 м		11	15
4.4	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не более	
4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см		8	10
4.6	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
4.7	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		-	8
4.8	Техническое мастерство		не менее	
			7	5
			8	-
			-	13
			10	
				Обязательная техническая программа

**Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 18

	юноши	девушки
Контрольное упражнение	3 полуоборота из разных классов, снаряд на выбор	3 полуоборота из разных классов, снаряд на выбор

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

(приложение № 9 к ФССП)

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		5,1	5,3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		28	14
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			+9	+13
			180	165
			46	40
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		4,7	5,0
2.3		см	не менее	
			36	15
			не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+166
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
5.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
5.3	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	
5.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений:	мин	2,5	
5.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
5.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
5.4.3	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
5.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
5.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
5.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
	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	

5.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
-----	------------------------	------------------------------------

**Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица 20*

	юноши	девушки
Контрольное упражнение	5 обязательных прыжков из разных классов с ограниченным КЭТ (снаряд на выбор): - трамплин 1 метр; КЭТ 9,0 - трамплин 3 метра, КЭТ 9,5 - вышка 5 метров, 7,5 метров, 10 метров; КЭТ - 7,6	5 обязательных прыжков из разных классов с ограниченным КЭТ (снаряд на выбор): - трамплин 1 метр; КЭТ 9,0 - трамплин 3 метра, КЭТ 9,5 - вышка 5 метров, 7,5 метров, 10 метров; КЭТ - 7,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «прыжки в воду»**

(приложение № 10 к ФССП)

*Таблица 21*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17

3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	-
4.2	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не менее	
			-	8,5
4.3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
4.4	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
4.5	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сид углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
4.6	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
4.6.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
4.6.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
4.6.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
4.6.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
4.6.4	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 «сид 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
	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

**Таблица 22**

	юноши	девушки
Контрольное упражнение		5 произвольных прыжков из разных классов без

	6 произвольных прыжков из разных классов без ограничения КЭТ (снаряд на выбор).	ограничения КЭТ (снаряд на выбор).
--	---	------------------------------------

**Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "прыжки в воду";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "прыжки в воду";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "прыжки в воду";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "прыжки в воду";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранения здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

#### **Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса проводится в форме контрольно-переводных нормативов. Сроки проведения, как правило, с мая по август включительно.

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения**

Для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-1, НП-2**

*Таблица 23*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6-8 лет</b>				
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 7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1	Исходное положение – основная сойка, 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
2.5	Упражнение шпагат на левую и правую ногу, руки в сторону	с	не менее
			3

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп НП-3**

Таблица 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Стойка на голове	с	не менее	
			3	
4.2	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	

			11	15
4.3	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			8	10
4.4	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-
4.6	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
4.7	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
4.8	Прыжки на воде		3 полуоборота из разных классов, снаряд на выбор	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-1, ТЭ-2**

Таблица 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Стойка на голове	с	не менее	

				3
4.2	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			11	15
4.3	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			8	10
4.4	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			7	5
4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			8	-
4.6	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	8
4.7	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
4.8	Прыжки на воде		4 полуоборота из разных классов, снаряд на выбор	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ТЭ-3, ТЭ-4**

Таблица 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп					
4.1	Стойка на голове	с	не менее		
			3		
4.2	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более		
			11	15	
4.3	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более		
			8	10	
4.4	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее		
			7	5	
4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее		
			8	-	
4.6	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее		
			-	8	
4.7	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	
4.8	Прыжки на воде	Прыжок «салют вперед с винтом» или салют назад с полувинтом» (трамплин 1 метр)			

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся группы ТЭ-5**

Таблица 27

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			42	16
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+166
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
5.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			3	
5.3	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	
5.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений:	мин	2,5	
5.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
5.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
5.4.3	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
5.4.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
5.4.5	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
5.4.6	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
5.5	Прыжки на воде		5 обязательных прыжков из разных классов с ограниченным КЭТ (снаряд на выбор): - трамплин 1 метр, КЭТ 9,0; - трамплин 3 метра, КЭТ 9,5; - вышка 5м, 7,5м, 10м, КЭТ 7,6.	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ 1, 2**

*Таблица 28*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+166
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,6
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
				10
5.2	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
				3
5.3		количество раз	не менее	

	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)		10
5.4	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 6 упражнений:	мин	2,5
5.4.1	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее 10
5.4.2	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее 8
5.4.3	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
5.4.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее 5
5.4.5	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее 10
5.4.6	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
5.5	Прыжки на воде		5 обязательных прыжков из разных классов с ограниченным КЭТ (снаряд на выбор): - трамплин 1 метр, КЭТ 9,0; - трамплин 3 метра, КЭТ 9,5; - вышка 5м, 7,5м, 10м, КЭТ 7,6.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ССМ 3**

Таблица 29

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185

2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	-
4.2	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не менее	
			-	8,5
4.3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	-
4.4	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			600	560
4.5	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	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений:	мин	не более	
			3	-
4.6.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	-
4.6.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	-
4.6.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	-
4.6.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
4.6.4	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
4.7	Прыжки на воде		6 произвольных прыжков из разных классов без	5 произвольных прыжков из разных классов без

			ограничения КЭТ (снаряд на выбор)	ограничения КЭТ (снаряд на выбор)
--	--	--	---	---

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки для занимающихся групп ВСМ**

*Таблица 30*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
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 общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	-
4.2	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не менее	
			-	8,5
4.3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
				10
4.4		см	не менее	

	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги		600	560
4.5	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	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из 8 упражнений:	мин	не более	
			3	
4.6.1	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	количество раз	не менее	
			10	
4.6.2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
4.6.3	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	количество раз	не менее	
			8	
4.6.4	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
4.6.4	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
4.7	Прыжки на воде		6 произвольных прыжков из разных классов без ограничения КЭТ (снаряд на выбор)	5 произвольных прыжков из разных классов без ограничения КЭТ (снаряд на выбор)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Перечень помещений

- наличие бассейна с трамплином для прыжков в воду;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613 н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

(приложение № 11 к ФССП)

Таблица 31

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут	комплект	2
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Видеокамера	штук	1
4	Вышка судейская	штук	11
5	Гантели массивные (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
6	Двойной мини-трамп	штук	1
7	Дорожка акробатическая	штук	1
8	Доска трамплинная	штук	6
9	Доска трамплинная детская	штук	6
10	Доска трамплинная для оборудования «сухого трамплина в зале	штук	3
11	Зона приземления (безопасности) для «сухих» трамплинов в зале	штук	3
12	Канат для лазания	штук	2
13	Ковер гимнастический	штук	1
14	Лонжа простая (салтовый пояс)	комплект	5
15	Лонжа универсальная винтовая	комплект	5
16	Мат гимнастический	штук	20
17	Мостик гимнастический	штук	1
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 кг до 5 кг	комплект	2
19	Перекладина гимнастическая	комплект	1
20	Покрытие противоскользящее для вышечных платформ	м <sup>2</sup>	45
21	Пружина для батута	комплект	2
22	Сетка батутная	штук	2
23	Скалка гимнастическая	штук	20
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Станина для трамплинной доски	штук	6
26	Станина для трамплинной доски (для оборудования «сухого» трамплина в зале)	штук	3
27	Стенка гимнастическая	штук	10
28	Страховочная система «подвижная потолочная подвеска для беговой лонжи» для акробатической дорожки	комплект	2
29	Страховочная система «стационарная потолочная подвеска для лонжи»	комплект	4
30	Табло информационное световое электронное	комплект	1
31	Яма поролоновая	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 12 к ФССП)

Таблица 32

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				Количество	Срок эксплуатации (лет)						
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**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 аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

1. Видеокамера для видеосъёмки

**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 аудиовизуальных средств, необходимый для использования лицами, проходящими спортивную подготовку:**

1.Видеокамера для видеосъёмки

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

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