



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Российская федерация прыжков в воду»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ В ВОДУ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 797.26

ББК 75.717.6

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Моисеева С.Б., Николаева М.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 93 с.

Авторы-составители:

Моисеева Светлана Борисовна – Заслуженный тренер России по прыжкам в воду, главный тренер сборной команды России, вице-президент Российской федерации прыжков в воду

Николаева Марина Анатольевна – тренер сборной команды России, мастер спорта

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 491, зарегистрированном в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 64416 (далее- ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки в воду» на этапе начальной подготовки (далее - этап НП).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1.1.1. Прыжки в воду - Олимпийский вид спорта.....	7
1.1.2. Классы и положения.	7
1.1.3. Соревнования по прыжкам в воду:.....	8
1.1.4. Возрастные группы.	9
1.1.5. Дисциплины.	10
1.1.7 Требования к виду спорта «прыжки в воду», допустимые высоты в спортивных прыжках.....	11
1.1.8. Этапы спортивной подготовки:	11
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	13
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» (приложение 1 к ФССП).....	13
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	16
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)..	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение 4 к ФССП).....	19
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки в воду» (приложение 5 к ФССП)	20
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	21
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	24
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	27
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	27

3.1.2. Физическая подготовка.....	30
3.1.3. Развитие физических качеств.....	32
3.1.4. Техническая подготовка	36
3.1.5. Тактическая подготовка.....	36
3.1.6. Теоретическая подготовка.....	37
3.1.7. Психологическая подготовка	37
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	38
3.2.1. Структура тренировочного занятия	38
3.2.2. Средства и методы тренировки	40
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий.....	44
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	55
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	61
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	61
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	68
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	68
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	73
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	76
6.1. Основная литература	76
6.2. Дополнительная литература.....	76
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 78	
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	80
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	83
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	85
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей.....	85

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с требованиями ФССП. Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «прыжки в воду».

Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по прыжкам в воду с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель данной Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта прыжки в воду и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «прыжки в воду»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «прыжки в воду»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапе НП.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки прыгунов;
- рост популярности занятий спортом и прыжками в воду, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в прыжках в воду. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых прыгуну в воду, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники прыжков в воду, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;

- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «прыжки в воду» и его отличительные особенности.

1.1.1. Прыжки в воду - Олимпийский вид спорта.

Развитие прыжков в воду началось с включения их в программу Олимпийских Игр в 1904 году и образования Международной федерации любителей водных видов спорта (FINA) в 1908 году.

1.1.2. Классы и положения.

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

Существует шесть классов прыжков, по которым классифицируются все спортивные прыжки:

1 класс - прыжки, выполняемые 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 вращением тела вокруг продольной оси (прыжки с винтами). Винтовые вращения, могут выполняться вокруг продольной оси тела с одновременным вращением вокруг поперечной оси во всех прыжках 1 – 4 классов;

6 класс - прыжки со стойки на руках (только с вышки), исполняются как спиной, так и лицом к воде.

Существует четыре положения тела в воздухе, которое показывает спортсмен:

- А - положение прогнувшись;
- В - положение согнувшись;
- С - положение в группировке;
- D - свободное положение тела, используется в таблице ФИНА для обозначения прыжков 5 и 6 классов.

Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки.

1.1.3. Соревнования по прыжкам в воду:

Классификация соревнований по прыжкам в воду:

Таблица №1

<i>МЕЖДУНАРОДНЫЕ</i>		
Соревнования для взрослых спортсменов (от 14 лет и старше)	Юниорские соревнования для спортсменов (14 – 18 лет)	Юношеские соревнования для спортсменов (10 – 13 лет)
Олимпийские Игры	Юношеские Олимпийские игры	Международные соревнования
Чемпионат Мира, Кубок Мира	Первенство Мира	

Чемпионат Европы	Первенство Европы	
Гран – При, Мировые серии	Соревнования среди Европейских стран	
<i>ВСЕРОССИЙСКИЕ, МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ</i>		
Чемпионат России, Кубок России	Первенство России	
Спартакиада Молодежи	Спартакиада учащихся	
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП , Первенства Федеральных округов		
<i>РЕГИОНАЛЬНЫЕ</i>		
Чемпионаты и Кубки Федерации.	субъектов	Первенства субъектов Федерации.
<i>МУНИЦИПАЛЬНЫЕ</i>		
<i>ШКОЛЬНЫЕ</i>		

В Олимпийских играх разыгрываются 8 комплектов медалей, на чемпионатах мира и Европы — 13 комплектов медалей.

1.1.4. Возрастные группы.

Соревнования по прыжкам в воду, проводятся среди спортсменов в возрастных группах, согласно ЕВСК и правилам соревнований по виду спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 19 декабря 2016 г. № 1300, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 12 февраля 2019 г. №93; от 5 августа 2019 г. № 621; от 4 января 2021 г. № 4; от 9 апреля 2021 г. №213.

1. Мужчины, женщины – возраст спортсменов от 14 лет в год проведения соревнований и старше.

Согласно пункту 8 действующей ЕВСК от 13.11.2017 №988 для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

2. Возрастная группа А – юниоры, юниорки 16 -18 лет;
3. Возрастная группа В – юниоры, юниорки 14 -15 лет;
4. Возрастная группа С – юноши, девушки 12 -13 лет;
5. Возрастная группа Д – юноши, девушки 10 -11 лет;
6. Возрастная группа Е – мальчики, девочки 8-9 лет.

1.1.5. Дисциплины.

Соревнования по прыжкам в воду, согласно ЕВСК, проводят в следующих дисциплинах:

- трамплин 1 метр;
- трамплин 1 метр - синхронные прыжки;
- трамплин 3 метра;
- трамплин 3 метра – синхронные прыжки;
- трамплин 3 метра – синхронные прыжки – смешанные;
- вышка 10 метров;
- вышка 10 метров – синхронные прыжки;
- вышка 10 метров – синхронные прыжки – смешанные.
- вышка выбор (5м; 7,5м; 10м);
- вышка выбор (5м; 7,5м; 10м) – синхронные прыжки.
- парные прыжки (командные соревнования).

1.1.6. Разряды.

Разряды, существующие в виде спорта «прыжки в воду», согласно ЕВСК:

1. Юношеские спортивные разряды: I, II, III;
2. Спортивные разряды: I, II, III;
3. Звание кандидат в мастера спорта;
4. Звание мастер спорта;

5. Звание мастер спорта международного класса;

6. Звание заслуженный мастер спорта.

1.1.7 Требования к виду спорта «прыжки в воду», допустимые высоты в спортивных прыжках.

Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординационными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности.

Спортивные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые на соревнованиях, занесенные в официальные таблицы ФИНА. Каждый прыжок, согласно таблице, имеет свой номер и коэффициент трудности в диапазоне от 1,2 и выше.

В тренировочном процессе прыжки выполняются с разных опор, установленных над поверхностью воды. С неподвижной опоры – вышки высотой: 1 метр; 3 метра; 5 метров; 7,5 метров; 10 метров. И с упругой опоры - трамплина высотой: 1 метр; 1,5 метра; 3 метра и другие вспомогательные снаряды.

Но соревнования по прыжкам в воду проводят только с высот:

- трамплин 1 метр;
- трамплин 3 метра;
- вышка: 5 метров, 7,5 метров, 10 метров.

Подготовка прыгуна в воду и соревнования могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 метров до 6,0 метров, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками) и специализированным спортивным залом. (Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки утверждены Приложением №11 к ФССП).

1.1.8. Этапы спортивной подготовки:

Весь процесс обучения и совершенствования прыжков в воду можно разделить на несколько этапов:

- этап НП;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этап НП:

Цель этапа НП – обучение основам техники прыжков в воду.

Задачи этапа НП:

1. Создание представления о двигательном действии (об изучаемом прыжке);
2. Освоение фаз и элементов прыжка;
3. Освоение последовательности и ритма движений в прыжке;
4. Избежание возникновения грубых искажений техники прыжка.

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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» (приложение 1 к ФССП)

Этап начальной подготовки составляет 3 года и подразделяется:

- этап начальной подготовки до года;
- этап начальной подготовки свыше года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом

возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 2). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 2

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «прыжки в воду»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	7	12

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку, не должна превышать 12 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП.

Зачисление лиц в Организацию на этап НП по прыжкам в воду осуществляется согласно требованиям ФССП по виду спорта прыжки в воду, по письменному заявлению на имя руководителя Организации одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по прыжкам в воду.

На этап НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта прыжки в воду, по результатам индивидуального отбора.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами

тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники прыжков в воду, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, ознакомление с общими антидопинговыми правилами, укрепление здоровья спортсменов и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по прыжкам в воду.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-прыгунов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Контрольно-переводные нормативы принимается специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд по решению тренерского совета.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	5	7
Общее количество часов в год	260	364

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом Организации в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности спортсменов.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей спортсменов;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов в каникулярный период, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки

спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные и игровые мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «прыжки в воду» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	35 – 39	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	26 – 27	26 - 30
Техническая подготовка (%)	25 – 26	26 - 31
Теоретическая подготовка (%)	3 – 5	2 - 8
Тактическая подготовка (%)	3 – 5	2 - 8
Психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 7

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 5.

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «прыжки в воду»(ч)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	100	35 – 39	120	25 - 33
Специальная физическая подготовка	70	26 – 27	110	26 - 30
Техническая подготовка	70	25 – 26	110	26 - 31
Теоретическая подготовка	8	3 – 5	11	2 - 8
Тактическая подготовка	7	3 – 5	7	2 - 8
Психологическая подготовка	5	2 – 4	6	2 – 7
Всего	260		364	
Количество часов в неделю	5		7	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (приложение 4 к ФССП)

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочного процесса прыгунов в воду. Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе

способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования по прыжкам в воду проводятся как среди взрослых спортсменов, так и среди юных прыгунов в воду (5 возрастных групп: А, В, С, Д, Е + OPEN-открытая группа А, В, С).

На этапе начальной подготовки до года соревновательная деятельность осуществляется в виде открытых занятий, тестирования и контрольных нормативов, необходимые для проверки освоения физическими и техническими навыками.

Контрольные старты стимулируют спортсменов, обогащают их опыт выступления на соревнованиях.

Таблица 6

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «прыжки в воду»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «прыжки в воду» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 7).

Таблица 7

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта
«прыжки в воду»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия каникулярный период	в До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8, 9) указано примерное количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 8

Примерный годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	100	9	9	11	9	10	9	7	7	7	10	6	6
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Техническая подготовка	70	5	5	5	6	5	5	6	6	7	6	7	7
Теоретическая подготовка	8	2	1	1		1		1	1				1
Тактическая подготовка	7	1	1		1			1		1		1	1
Психологическая подготовка	5		1		1			1		1		1	
Всего	260	22	22	22	22	22	20	22	20	22	22	22	22

Таблица 9

Примерный годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	120	9	12	9	9	10	9	10	9	9	9	12	13
Специальная физическая подготовка	110	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Техническая подготовка	110	9	10	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	7		1					2				2	2
Психологическая подготовка	6		1					2				2	1
Всего (ч)	364	28	35	28	28	28	28	35	28	28	28	35	35

На самостоятельную подготовку отводится около 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе НП, проходят занятия в бассейне и спортивном зале. Бассейн и спортивный зал должны быть оснащены спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, необходимым для занятий данным видом спорта.

Требования к экипировке установлены правилами соревнований по виду спорта прыжки в воду.

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и годы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)

1	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1
2	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся прыжками в воду, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня, приведенного в разделе 8 настоящей Программы.

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы. Примерный план антидопинговой работы приведен в разделе 8 настоящей Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного

развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 26-32 раздела 8 Программы представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в прыжках в воду.

Таблица 11

Влияние физических качеств на результативность в прыжках в воду

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

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

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

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

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (прыжки в воду).

К средствам СФП относят упражнения на специальных снарядах и оборудовании в спортивном зале (батут, сухой трамплин, акробатическая дорожка, гимнастические снаряды). Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП

переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. На этапе НП развитие выносливости направлено на умение спортсменов держать необходимую нагрузку в течении тренировочного занятия, недельного цикла.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером; упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты.

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

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

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы.

Для определения показателей силовой подготовленности юных спортсменов используются ряд тестов без дополнительных отягощений, таких как поднятие ног на шведской стенке, удержание ног в положении угол в висе на шведской стенке или перекладине, отжимания от пола, подтягивания, поднятия туловища из положения лежа.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Контроль скоростных способностей

Для определения скоростных способностей юных спортсменов используются следующие тесты - бег на скорость на короткие дистанции 10-15-20 метров, выпрямление и сгибание ног из положения лежа, запрыгивание на возвышенность.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке прыгунов в воду нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий в зале (перед занятиями на воде).

Задания, направленные на увеличение гибкости, должны выполняться на каждой тренировке.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных

упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется возможностью отведения прямых рук назад за голову и упражнения «мост». Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук и наклон вперед сидя ноги врозь. Для определения подвижности в тазобедренном суставе выполняется упражнение шпагат.

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

Прыжки в воду предъявляют специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды, нахождение в пространстве.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение базовой техники прыжков в воду и её совершенствования. На начальном этапе подготовки, спортсмены осваивают элементарные технические элементы как соскоки из передней и задней стойки в различных положениях, а также погружение в воду вниз головой, одна из главных фаз прыжков в воду, посредством изучения спадов вперед и назад в различных положениях. На этапе начальной подготовки свыше года начинается изучение работы спортсменов на трамплине и на вышке, изучение полуоборотов в различных положениях.

3.1.5. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 3) Вредные привычки и их преодоление.
- 4) Олимпийское движение.
- 5) Особенности техники вида спорта.
- 6) Техника безопасности при занятиях спортом.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда

относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по прыжкам в воду во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысление и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого

упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с различной высоты). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям прыжками в воду, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного

материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники прыжков в воду: изучается и совершенствуется техника прыжков в воду (отталкивание, положения тела, вход в воду), развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на снарядах (батут, акробатическая дорожка, сухой трамплин).

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.)

К специфическим методам относят:

- 1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании

физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по прыжкам в воду используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 12.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Разучивание базовых элементов прыжков;
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	5
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Разучить технику базовых элементов прыжков	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)		20
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	5

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств,

методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки (далее – ГНП) представленная в таблицах 13, 14 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 13

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам в воду для ГНП-1 в спортивном зале.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: гимнастическая скакалка.

Тема занятия:

Цель занятия: начальное разучивание базовых элементов на батуте.

Основные задачи занятия:

1. Удержание равновесия тела в прыжках в центре батута.
2. Закрепление уже разученных ранее базовых элементов на батуте.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
	<p>1. Построение. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение задач занятия.</p> <p>3. Разминка:</p> <p>3.1 Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в стороны; -перекат с пятки на носок руки вверху, с движением рук; -шаг правой ногой с подниманием перед собой максимально высоко прямой левой ноги; поочередно; -шаг правой ногой, с подниманием левого колена вверх, руки внизу (руки вверху) <p>3.2. Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки руки внизу; -прыжки руки вверху; -прыжки поочередно ноги врозь – вместе, руки на пояс; -прыжки спиной вперед руки вверх; -прыжки на одной ноге. <p>3.3. Упражнения стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> -И.П. стоя ноги вместе, руки вверх – 	<p>1 мин.</p> <p>14 мин.</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>10-10</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>30</p>	<p>Все упражнения в ходьбе и прыжковые упражнения могут выполняться как на месте, так и с продвижением на акробатической дорожке. Упражнения стоя и сидя каждое занятие даются разной направленности - динамические и статические на: осанку; на развитие и укрепление мышц спины, пресса, ног.</p> <p>Прыжковые упражнения выполняются с интервалом отдыха в 10 – 15 секунд.</p>

	<p>поднимание на носки;</p> <p>-И.П. стоя ноги врозь, руки вверх, наклоны корпуса до угла 90 градусов, руки в стороны;</p> <p>-И.П. стоя ноги врозь, руки на пояс – наклоны корпуса в стороны;</p> <p>-И.П. стоя ноги вместе, руки за головой – приседания, не отрывая пяток от пола;</p> <p>-И.П. упор присев – встать с одновременным подниманием на носки и удержанием равновесия, руки вверх.</p> <p>3.4. Упражнения сидя:</p> <p>-И.П. сидя ноги прямые вместе перед собой, носки натянуты, голова ровно, руки вверх – наклоны корпуса вперед.</p> <p>-И.П. сидя ноги прямые вместе перед собой, носки натянуты, голова ровно, руки в стороны: 1. Носки на себя 2. Носки натянуть</p> <p>-И.П. сидя ноги прямые врозь, спина прямая, голова ровно,</p>	<p>30</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>20</p>	<p>Во всех упражнениях из исходного положения стоя – спина прямая, голова ровно.</p>
--	---	---	--

	<p>руки вверх – наклоны корпуса вперед; -И.П. лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища – поднимание прямых ног за голову (натянутыми носками касаться пола) - И.П. из положения лежа на спине подняться в «мостик».</p>		
Основная часть, 35 мин.			
	<p>4. Упражнения по освоению базовых прыжков начального обучения на батуте: - прыжки руки на пояс; - прыжки руки вниз; - прыжки руки вверх; - прыжки с группировкой (руки вниз; руки вверх) - прыжки с движением рук; На гимнастическом мате: - прыжки в сед; - прыжки в упоре присев; - прыжки на четвереньках; - простейшие комбинации из 2 - 3 вышеперечисленных элементов.</p>	<p>30 30 30 20 - 20 20 10 20 20</p>	<p>Упражнения необходимо выполнять в центре батута, при прыжках из положения стоя следить за равновесием, удерживая голову ровно. Упражнения на гимнастическом мате выполняются для более мягкого приземления и соответствуют технике безопасности на данном этапе.</p>
Заключительная часть, 10 мин.			

	<p>5. Упражнения на развитие гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> -полушпагат на левую ногу; -полушпагат на правую ногу; -шпагат ноги врозь; -упор присев на загнутых пальцах ног; -лежа, прямые ноги за голову, складки ноги за головой; -наклон корпуса к ногам. <p>6. Построение, переключки, выход на воду.</p>		<p>Упражнения выполняются длительностью по 30 - 45 секунд каждое.</p>
--	---	--	---

Таблица 14

Примерный план-конспект тренировочного занятия по прыжкам в воду для ГНП-1 на воде.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия:

Цель занятия: начальное разучивание базовых прыжков с трамплина 1 метр

(либо платформы 1 метр)

Основные задачи занятия:

1. Разучивание:

- прыжков вниз ногами спиной к воде с разным положением рук;
- входа в воду вниз головой из разных исходных положений (сидя с колен; стоя согнувшись).

2. Закрепление уже разученных ранее элементов.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	-----------------------------------	-----------	--------------------------------------

Подготовительная часть, 3 мин.			
	1. Построение 2. Напоминание о соблюдении техники безопасности на воде		
Основная часть, 45 мин.			
	3. Прыжки из исходного положения на краю опоры (платформы 1 метр либо трамплина 1 метр) – стоя лицом к воде (спиной к воде), ноги вместе, голова ровно с разным положением рук: - руки внизу; - руки вверху; - сдвижением рук; - с группировкой руки внизу; - с группировкой руки вверху; - с движением рук. 4. Упражнение «спад вперед» из разных исходных положений: - сидя на коленях, корпус максимально наклонен вниз, руки соединены на вход. - стоя согнувшись, спина и колени прямые, руки соединены на вход.	Не менее 3 3 3 3 3 3 3 3	Количество повторений одного и того же прыжка варьируется от 3 до 8 раз в зависимости от качества исполнения. Целесообразно заканчивать выполнение одного прыжка и переходить к другому после одной из лучших попыток. Сравнить попытки и выделять лучшие из них - у одного и того же спортсмена.
Заключительная часть, 12 мин.			
	5.Свободное плавание. 6. Организованный выход из воды. 7. Переключка. Подведение итогов.	10 мин 2 мин.	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. Организовано покинуть тренировочную ванну.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для ГНП-2
в спортивном зале.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: гимнастическая палка

Тема занятия:

Цель занятия: разучивание элементов на акробатической дорожке.

Основные задачи занятия:

1. Формирование осанки.
2. Укрепление мышц спины.
3. Разучивание новых элементов на акробатической дорожке.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 20 мин.			
	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка на акробатической дорожке:</i> 3. Упражнения в ходьбе, руки вверху держат гимнастическую палку: – шаги на прямых ногах, на носках, руки вверху держат гимнастическую палку; - шаг с подниманием ноги в наскок, руки вверху держат гимнастическую палку; –наклон корпуса до угла 90 градусов на каждый шаг, с продвижением вперед, руки вверху держат гимнастическую палку.	2 мин 8 мин	Удержание гимнастической палки на прямых руках фиксирует прямую спину, формируя осанку. Спина прямая, голова ровно. Спина прямая, голова ровно, темп медленный, с фиксированием положения поднятой ноги в наскок. Спина прямая, голова ровно. При поднятии колена в наскок, носок оттянут. Выпады как можно глубже, шаги шире, спина прямая, голова ровно. Спина прямая, голова ровно, руки прямые вверху.

	<p>– выпад правой вперед, руки вверх держат гимнастическую палку; поочередно другой ногой;</p> <p>– мелкие шаги в полу приседе, руки вверху держат гимнастическую палку.</p> <p>4. Упражнения лежа на животе:</p> <p>–И.П. лежа на животе, руки в стороны, голова на лоб, ноги прямые вместе, носки оттянуты: Поднимание прямых ног вверх с маленькой амплитудой;</p> <p>–И.П. лежа на животе, руки за голову, подбородок поднят, ноги прямые вместе, носки оттянуты: Одновременное поднимание корпуса и ног.</p> <p>–И.П. лежа на животе, руки в стороны, подбородок поднят, ноги прямые вместе, носки оттянуты. Поднимание корпуса максимально высоко вверх – назад.</p> <p>–И.П. лежа на животе, руки вытянуты перед собой, ноги вместе. Одновременное поднимание левой ноги и правой руки вверх; и наоборот.</p>	10 мин	<p>В упоре лежа фиксировать спину, не допускать прогиба.</p> <p>Ноги прямые плотно соединены.</p> <p>Максимальное поднимание корпуса и плотно соединенных ног вверх.</p> <p>Максимальное поднятие корпуса вверх с удержанием рук в стороны.</p> <p>Максимальное поднимание рук и ног, стараться выполнять движения симметрично.</p>
Основная часть, 35 мин.			

	4. Акробатические элементы и специальные упражнения: -И.П. – упор лежа, быстрым движением подтягивание прямых ног к рукам, выпад вперед в и.п. – И.П. лежа на спине поперек акробатической дорожки: поворот корпуса на 360 градусов , быстрая складка (одновременное встречное движение рук и ног) – кувырки вперед в группировке; – кувырки назад в группировке; – кувырки вперед ноги врозь; – кувырки назад ноги врозь; –стойка на голове, кувырок вперед; –кувырок назад в стойку на голове; - колесо вправо, колесо влево. -комбинации из двух – трех базовых элементов.	6 5 3 3 3 3 3 3 3 3	
Заключительная часть, 5 мин.			
	5. Построение, подведение итогов занятия, выход на воду.	5 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу. Организованно выходить на воду.

Таблица 16

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для ГНП-2
на воде.

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия:

Цель занятия: Повторение ранее разученных прыжков.

Основные задачи занятия:

1. Повторение и закрепление передних и задних входов в воду.
2. Повторение и закрепление прыжков 1, 2 класса.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 5 мин.			
	1. Построение. Приветствие.	1	
	2. Сообщение цели и задач занятия.	1	
	3. Напоминание техники безопасности на воде.	3	
Основная часть, 45 мин.			
	4. Платформа 1 метр и 3 метра: Спады вперед, руки соединены на вход : – стоя согнувшись; – прямой спад вперед; – сидя согнувшись; – сидя в группировке. Спады назад, руки соединены на вход : – сидя в группировке; – стоя прямой. -101с, 101в, 102с -201с, 202с	10 5 5 5 10 5 5	При входе в воду обращать внимание на натяжение тела, прямые ноги соединенные вместе, носки оттянуты.
Заключительная часть, 10 мин.			

	5.Свободное плавание. 6. Организованный выход из воды. 7. Переключка. Подведение итогов.	5 2 3	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу. Организованно покинуть тренировочную ванну.
--	---	-------------	---

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Таблица 17

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для изучения техники прыжков в воду в зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения плавания	+	+	+	+	+	+	+	+																																								
Упражнения на освоение техники прыжков в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания													К				К																				К	С						К				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 18

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46		
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на освоение техники прыжков в воду в зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на освоение техники прыжков в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания							К									С																								С			С					К
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в группы тренировочного этапа спортивной подготовки.

Основное содержание этапа НП составляет обучение технике прыжков в воду с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю (к концу 2-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование навыков базовым элементов прыжков в воду, развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты и общей выносливости).

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает - обучение плаванию, которое лучше проводить в бассейне на мелкой части или в специальных детских бассейнах, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Для контрольных занятий выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами и руками на груди и на спине - 15 м;
- 2) соскок с бортика бассейна вперед, назад, спад вперед;
- 3) Акробатические элементы: кувырки вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках;
- 4) Батут: прыжки на батуте руки вниз, вверх, на пояс, прыжки с поворотами на 180 градусов, прыжок в сед, прыжки в группировке и согнувшись.
- 5) Сухой трамплин: соскок вперед и соскок назад.

Далее продолжается изучение техники базовых элементов прыжков в воду - соскоки и спады с высоты 1 м и 3 м.

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники базовых и разучивание техники спортивных прыжков в воду. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит: тренировка в зале на спортивных снарядах (акробатическая дорожка, батут, сухой трамплин) и изучение спортивных прыжков в воду.

После второго года обучения, на 3 этапе НП, юный спортсмен должен освоить технику базовых элементов прыжков в воду - соскоков в разных положениях с разной высоты, спады вперед и назад, полуобороты из разных классов, овладеть

теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию прыжками в воду, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по контролю спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» на этапе НП

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с базовыми требованиями подготовки по виду спорта «прыжки в воду», который регламентирует перевод спортсменов по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации

программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 19).

Таблица 19

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система

				оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в Приложении). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «прыжки в воду» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств

3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап, в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической
----	---	--	---	--

				подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «прыжки в воду»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «прыжки в воду»	Показатели освоенности техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоенности основ техники по виду спорта «прыжки в воду» осуществляется специально созданной комиссией по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается

				<p>выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в</p>

				Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p>	<p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период</p>

		противопоказаний для занятий спортом.	б) Прохождение углубленного медицинского обследования.	прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	---------------------------------------	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «прыжки в воду», Организации.

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 3-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (таблица 20).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической и тактической подготовленности

спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 20

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» в части физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовленности 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	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
1. Нормативы специальной физической подготовленности				
2.1	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.2	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 21

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «прыжки в воду»

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.			не менее	

	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	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.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- наличие прыжкового бассейна;
- специализированный зал для прыжков в воду батутного зала;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 22).

Таблица 22

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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 (сальтовый 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 ²	45
21	Пружина для батута	комплект	2
22	Сетка батутная	штук	2
23	Скакалка 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

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивную подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня

возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе НП, предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой: купальник для девочек и плавки для мальчиков.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: СС и ВСМ – Е.А. Распопова «Советский спорт», 2003 г. – 50 с.
2. Отбор детей для занятий прыжками в воду – Л.З. Гороховский, Е.А. Распопова, Методическое письмо, 1981. – 25 с.
3. Основы тренировки прыгунов в воду. К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. - М.: ФиС, 1969. – 206 с.
4. Прыжки в воду. Учебное пособие для тренеров и спортсменов старших разрядов. Буров Г.А., Яроцкий А.И. М.: ФиС, 1993.
5. Врачебный контроль за спортсменами. Куколевский Г.М. М.: физкультура и спорт, 1995. – 335 с.
6. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб.заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
7. Книга тренера. Вайцеховский С.М. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. ФиС.2001. – 215 с.
9. Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация: М. 1979. – 25 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.

4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.

19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт Российской федерации прыжков в воду [электронный ресурс] [Российская федерация прыжков в воду \(russiadive.ru\)](http://russiadive.ru) (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации (FINA) Fina.org | [Официальный сайт FINA](http://OfficialWebsiteFINA.com) (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Прыжки в воду [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, тестирования и контрольных занятий, которые органически входят в систему многолетней подготовки прыгунов в воду. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы прыгун в воду приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал уровень технической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в прыжках в воду (Таблица 23).

Таблица 23

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по прыжкам в воду

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Тестирование по физической подготовке	Специализированный зал для прыжков в воду	ноябрь-декабрь
2	Контрольное занятие по плавательной подготовке	Бассейн	
3	Контрольное занятие по начальному обучению прыжков в воду	Бассейн для прыжков в воду	февраль

4	Тестирование по физической подготовке	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	май
6	Контрольные соревнования		май-июнь
7	Контрольные -переводные нормативы	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	июль
8	Тестирование по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	июль-август
2-й год подготовки			
1	Тестирование по физической подготовке	Специализированный зал для прыжков в воду	октябрь
2	Соревнования по физической и технической подготовке (контрольные соревнования)	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	декабрь
3	Соревнования по прыжкам в воду (отборочные соревнования)	Бассейн для прыжков в воду	март
4	Соревнования по физической и технической подготовке (контрольные соревнования)	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	май
5	Соревнования по прыжкам в воду (основные соревнования)	Бассейн для прыжков в воду	июнь
6	Контрольные- переводные нормативы	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	июль
7	Тестирование по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	Июль-август
3-й год подготовки			
1	Тестирование по физической подготовке	Специализированный зал для прыжков в воду	октябрь
2	Соревнования по физической и технической подготовке (контрольные соревнования)	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	декабрь
3	Соревнования по прыжкам в воду (отборочные соревнования)	Бассейн для прыжков в воду	март
4	Соревнования по физической и технической подготовке (контрольные соревнования)	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	май

5	Соревнования по прыжкам в воду (основные соревнования)	Бассейн для прыжков в воду	июнь
6	Контрольные- переводные нормативы	Специализированный зал для прыжков в воду и бассейн для прыжков в воду	июль
7	Тестирование по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	Июль-август

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

В группах НП предусматривается естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление юных спортсменов. Однако, в работе с группой НП стоит снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть урока в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

На этапе НП восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха.

Также, важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание.

Деятельность прыгунов в воду предъявляет повышенные требования к зрению спортсменов, поэтому необходимо увеличивать потребление витаминов группы А, а также витаминов группы В, С и D.

В таблице 24 приведены педагогические, медико-биологические и психологические методы восстановления.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; ● оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; ● вариативность нагрузки; ● рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● рациональный режим дня; ● средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); ● положительный психологический климат в группе; ● умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● упражнения для быстрого снятия утомления; ● специальные упражнения для расслабления; ● выбор места тренировочного занятия; ● рациональная разминка перед тренировкой ● рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● рациональный и стабильный распорядок дня; ● полноценный отдых и сон; ● соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; ● состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● баня; ● гидропроцедуры; ● и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● сбалансированность по энергетической ценности; ● сбалансированность по составу; ● соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; ● соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● психологический климат в команде; ● взаимопонимание с тренером; ● хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; ● положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; ● интересный и разнообразный досуг; ● комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 25

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 26-31 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития .

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей					
Мальчики						
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов	
9						
10						
11	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)			
12						
13						
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы				
15						
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека				
17						
Девочки						
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног		
9						
10						
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук				
12						
13						
14	Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте					
15						
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
17						

Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17		
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14		Объёмы нагрузок большие		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15						
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10		Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный,			
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15%. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%		Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10			Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13			В этот период планируются малые объёмы нагрузок	
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3%			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам		
9				
10				
11	Зона активного формирования функции равновесия			
12				
13				
14	Стабилизация с незначительным снижением			
15				
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11				
12		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация	Увеличение подвижности плечевого сустава	
13				
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.	
15				
16				
17	Снижение темпов развития гибкости			
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10		Активная гибкость достигает максимальных величин		
11				
12	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок			
13				
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			