

УДК 796/799  
ББК 75.717.6  
П68

Программа подготовлена **Е.А. Распоповой** – доктором педагогических наук, профессором кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФК.

*Рецензенты:*

**Прыжки в воду:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 56 с.: ил.

ISBN 5-85009-886-0

УДК 796/799  
ББК 75.717.6

ISBN 5-85009-886-0

© Государственный комитет  
Российской Федерации  
по физической культуре и спорту, 2004  
© Е.А. Распопова, 2004  
© Оформление. Издательство  
«Советский спорт», 2004

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В олимпийском виде спорта «Прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали значительно сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина и вышки), что требует совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса).

Основы спортивных достижений закладываются в ДЮСШ и СДЮШОР в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Программа для ДЮСШ, разработанная в 2002 году, предусматривает постепенный рост спортивных достижений без ограничения возраста занимающихся до достижения спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Спортсмены, достигшие данного уровня спортивно-технической подготовленности, т. е. имеющие соответствующую программу прыжков на одном из снарядов и выполняющие ее на достаточно высоком уровне, продолжают тренировки в группах спортивного совершенствования.

Настоящая программа разработана для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР). В основу программы положены ныне действующие нормативно-правовые требования, регулирующие деятельность спортивных школ (М., 1995), и приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму и Министерства

образования Российской Федерации \* от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)» \*\*.

Программа составлена с учетом многолетних наблюдений за динамикой роста спортивных достижений учащихся СДЮШОР и сильнейших спортсменов России, составляющих основу сборной команды страны, а также исследований, направленных на определение критериев перспективности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки прыгунов в воду.

Анализ возраста финалистов и чемпионов Олимпийских игр с 1972 по 2000 г. свидетельствует о том, что возраст не является фактором, лимитирующим высокие спортивные достижения. Это дает основание для снятия возрастных ограничений для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Основными критериями для зачисления в эти группы являются двигательные способности, выражающиеся в скорости и точности освоения двигательных действий, физические данные спортсменов и уровень их спортивных достижений, а именно качество исполнения прыжков и сложность соревновательных программ.

## 1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Основными задачами этапов спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства являются:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд клубов, городов и страны;
- подготовка резерва и основного состава сборной национальной команды для выступления в крупных международных соревнованиях, в том числе на Олимпийских играх.

## 1.3. РЕЖИМ РАБОТЫ

Режим работы в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлен в табл. 1.

Согласно нормативным документам, возможно объединение в одну группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности.

\* Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

\*\* Приказ «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)» от 28 июня 2001 г. № 390.

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СС	До 1 года	4	24	Подтв. КМС, выполнение нормативов по СФП и наземной технической подготовке
	Свыше года	3	28	Подтв. КМС, положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и наземной технической подготовке
ВСМ	Весь период	2	32	МСМК, МС подтв., занять 1–12 места в ЧР, Кубке России, международных соревнованиях, в том числе Всемирных студенческих играх, 1–3 места в чемпионатах городов, областей и субъектов федераций

ти. При этом разница спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а количественный состав на этапе спортивного совершенствования 12 чел., высшего спортивного мастерства – 8 чел. Для повышения эффективности занятий рекомендуется кроме основного тренера-преподавателя привлекать тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, батуту, хореографии) при условии одновременной работы со спортсменами. Оплата их труда не должна суммарно превышать 50% оплаты труда основного тренера-преподавателя.

## 1.4. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап спортивного совершенствования (СС) зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта и нормативные требования к физической подготовленности. При этом

## Содержание

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Объяснительная записка .....	3
1.2. Основные задачи .....	4
1.3. Режим работы .....	4
1.4. Условия зачисления в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	7
2.1. Объяснительная записка .....	7
2.2. Организационно-методические указания .....	7
2.2.1. Содержание занятий (средства, методы) на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	11
2.3. Учебный план .....	13
2.4. План-схема годичного цикла подготовки .....	14
2.5. Педагогический и врачебный контроль .....	19
2.5.1. Педагогический контроль .....	19
2.5.2. Врачебный контроль .....	26
2.6. Теоретическая подготовка .....	27

2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка .....	27
2.8. Восстановительные средства и мероприятия .....	32
2.9. Инструкторская и судейская практика .....	34
2.10. Программный материал для практических занятий .....	35
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	48
Приложение 1 .....	49
Приложение 2 .....	50