

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н. СКОКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «30» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО АО «СПВВС им. Б.Н. Скокова»

С.С. Кириллова

Пр. № 11 «31» января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Прыжки в воду» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст занимающихся: 9 – 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Зингеровская О.Н., заместитель
директора по СМР

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи.....	4
Адресат программы.....	4
Формы и режим реализации программы.....	5
Планируемые результаты.....	6
Контрольно-оценочные материалы.....	7
Формы аттестации.....	7
Оценочные материалы.....	7
Общая и специальная физическая подготовка.....	7
Подготовка на воде:.....	8
Учебный план и содержание программы.....	9
Содержание учебного плана.....	10
Тема1. Общая физическая подготовка и техническая подготовка.....	10
Тема2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.....	10
Тема 3. Теоретическая подготовка.....	12
Тема 4. Контрольно-переводные испытания.....	12
Психолого-педагогическая подготовка.....	13
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13
Методическое обеспечение.....	13
Алгоритм занятия.....	13
Материально-техническое обеспечение.....	14
Информационное обеспечение программы:.....	15
Приложение. Календарный учебный график. 1 год обучения.....	17
Приложение. Календарный учебный график. 2 год обучения.....	18
Приложение. Календарный учебный график. 3 год обучения.....	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Прыжки в воду» (углубленный уровень) (далее - программа) сроком реализации 3 года имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на детей 9 - 18 лет.

Программа предназначена для мотивированных обучающихся с хорошей физической базой и направлена на совершенствование спортивного мастерства.

Актуальность программы

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране, как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганда нравственных ценностей физической культуры и спорта.

В настоящее время занятия детей физической культурой в дошкольных учреждениях, а в особенности, детей, не посещающих дошкольные заведения, не обеспечивают минимум двигательной активности, необходимой для полноценного развития детского организма, на что указывает ряд научных исследований по проблемам физического воспитания дошкольников.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Поэтому, спортивные занятия разносторонней направленности в этом возрасте могут оказывать положительное влияние на физическое развитие детей, формировать у них интерес к занятиям разными видами спорта, в том числе прыжками в воду.

Регулярные занятия данным видом спорта укрепляют мышечную систему, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, вырабатывают силу воли и собранность. Освоение программы «Прыжки в воду», в том числе создает условия для дальнейшего обучения детей по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

Прыжки в воду относятся к группе видов спорта со сложной координацией движений, который требует от спортсмена высокого уровня развития целого комплекса физических и психофизиологических качеств, а также разнообразных двигательных навыков. Спортсмен должен уметь хорошо плавать, владеть техникой акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте. Для того чтобы освоить все необходимые многочисленные двигательные навыки требуется продолжительное время. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации в прыжках в воду.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ и отделений в системе Министерства образования Российской Федерации, на основе результатов

обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области теории и методики прыжков в воду.

Программа направлена на разностороннюю физическую подготовку занимающихся преимущественно оздоровительной направленности, развитие полученных навыков и выученных элементов прыжков в воду, развитие морально-волевых и нравственных качеств.

Освоение программы позволит занимающимся в дальнейшем продолжить обучение в группах спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки в воду».

Введение в учебный процесс соревновательной деятельности - это возможность не только проявить себя, достичь определенного результата, но и, побывав в ситуациях соперничества, развить в себе личностные качества, умение объективно оценивать результаты собственного труда.

Цель и задачи

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей через занятия прыжками в воду; выявление одарённых детей для продолжения обучения на следующих этапах подготовки.

Задачи:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники прыжков в воду и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Адресат программы

Данная программа разработана для занимающихся от 8 до 18 лет.

К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются кандидаты, не имеющие серьёзных отклонений в здоровье, имеющие допуск врача к занятиям прыжками в воду, имеющие 3 юношеский разряд по прыжкам в воду

Учебные группы формируются от 12 до 18 человек. Разница в возрасте не должна превышать более 2-х лет.

Базовый уровень программы предполагает разностороннюю двигательную подготовку, в процессе которой развиваются приобретенные ранее начальные навыки: гимнастические, акробатические, прыжков на батуте и прыжков в воду. Обучение по данной программе позволяет детям принимать участие в

соревнованиях первенств субъекта РФ, выполнять нормы для присвоения спортивных разрядов.

Педагогические принципы реализации программы:

- 1) индивидуальный подход к ребенку (с учетом возрастной категории и образовательного запроса); учет индивидуальных особенностей, занимающихся в целях наибольшего развития их способностей.
- 2) наглядность и доступность позволяет учащимся создать правильное представление об основах техники плавания и прыжков в воду, предполагает показ, объяснение;
- 3) связь теории и практики выражается в осознанном применении занимающимися приобретенных знаний, умений и навыков;
- 4) систематичность и последовательность включает в себя такие положения, как регулярность, повторяемость и последовательность;
- 5) ориентация на интерес и инициативу ребёнка.

Особое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, с целью преодоления страха высоты и воды, укрепления уверенности в своих силах. Основными задачами психолого- педагогической работы являются: формирование устойчивой мотивации к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности.

Для более успешного освоения занимающимися общеразвивающей программы тренером-преподавателем используются следующие педагогические методы:

- словесный - объяснение материала (беседа, рассказ);
- наглядный - показ (демонстрация упражнения тренером, старшими учениками, схематичный показ с использованием моделей человека, иллюстративного материала);
- практический - тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, обучение технике плавания и прыжков на батуте);
- соревновательный;
- игровой.

Объем, срок освоения общеразвивающей программы.

Срок реализации программы 3 года:

Год обучения	Недельная нагрузка (часов)	Всего часов в год
1 год	6	252
2 год	6	252
3 год	6	252

Формы и режим реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп по прыжкам в воду реализуется в очной форме и включает теоретическую подготовку, тактическую,

общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку: занятия гимнастикой, акробатикой, хореографическую подготовку, а также применение легкоатлетических упражнений, плавания и, непосредственно, прыжки в воду.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Группы смешанные - мальчики и девочки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

В подготовку также входят: тестирование, выполнение контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях, открытые занятия.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час в зале, 1 час в бассейне). Академический час - 45 минут. Максимальное количество учебных часов в неделю - 6 часов.

Планируемые результаты.

Предметные результаты

- понятие о виде спорта «Прыжки в воду» и его роли в укреплении здоровья;
- понимать и выполнять учебную задачу, поставленную тренером;
- знание правил безопасного поведения в спортивном зале и бассейне, техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- понятие о здоровом образе жизни, гигиене, умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знания о функциональных возможностях организма;
- совершенствование изученных элементов выполнения прыжков в воду с бортика бассейна, трамплина 3м и 5м;
- выполнять прыжки по программе 1 юношеского разряда.

Личностные

- понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, профилактики заболеваний и перенапряжения;
- формирование навыков здорового образа жизни; умения рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- готовность к саморазвитию и самообучению;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, их мнению, готовности достигать взаимопонимания со сверстниками и старшими людьми;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- развитие положительных качеств личности, умение управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты

- определение наиболее эффективных способов достижения спортивных результатов;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать свои результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Контрольно-оценочные материалы

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися общеразвивающей программы по плаванию. В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения являются обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Базовый уровень, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

Оценочные материалы.

Для определения общепфизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне». Два раза в год (май - декабрь) в группах базового уровня проводятся тесты по общепфизической подготовке.

Общая и специальная физическая подготовка

Для определения общепфизической и специальной физической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов Всероссийского комплекса ГТО и возраста занимающихся.

Подготовка на воде:

1 год – участие в соревнованиях; в конце года - выполнение прыжков по программе 1 юношеского разряда;

2 год – участие в соревнованиях; в конце года – выполнение прыжков по программе 3 спортивного разряда.

3 год - участие в соревнованиях; в конце года – выполнение прыжков по программе 2 спортивного разряда

Учебный план и содержание программы

Учебный план

Совершенствование техники прыжков в воду происходит в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. Непосредственно на воде основное внимание уделяется изучению прыжков со снарядов различной высоты.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теоретические занятия	практические занятия	итого	
6 часов в неделю, 42 недели, 252 ч/год					
1.	общая физическая подготовка		122	122	Выполнение контрольных нормативов
2.	специальная физическая и техническая подготовка		112	112	Выполнение контрольных нормативов
3.	теоретическая подготовка	8		8	Тестирование
4.	контрольно-переводные испытания		2	2	Выполнение контрольных нормативов
5.	контрольные соревнования		4	4	Участие в соревнованиях
6.	открытые занятия		4	4	Участие в открытом занятии
7.	общее количество часов в год	8	244	252	

Содержание учебного плана.

Тема1. Общая физическая подготовка и техническая подготовка

Практика. Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду, эстафеты.

Большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота и выносливость, а также создают благоприятный эмоциональный фон для возникновения

мотивационной готовности к занятиям. Выполнение упражнений в игровой форме требуют проявления волевых усилий, которые будут необходимы в процессе освоения содержания программы.

Тема2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная подготовка прыгуна в воду включает общеразвивающие, гимнастические, акробатические, хореографические упражнения, упражнения на батуте и прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина, обучение плаванию, а также простейшие прыжки в воду.

Общеразвивающие упражнения в учебно-оздоровительных группах используются для укрепления организма детей, а также создания представления и обучения выполнению простейших общеразвивающих упражнений.

В процессе занятий используются следующие упражнения: передвижения в колонне по одному (бег, прыжки, многоскоки), движения руками вперед, в стороны, вверх, круговые, наклоны в стороны и вперед, приседания, упор лежа, упор сидя.)

Гимнастические упражнения используются для развития физических качеств, таких как гибкость, быстрота, координация движений. В занятиях используются упражнения в лазании по гимнастической стенке, передвижения по скамейке (упражнения на равновесие), висы и подтягивания на перекладине.

Акробатические упражнения используются для изучения элементарных упражнений специальной подготовки прыгуна в воду, это кувырки (вперед и назад), перекаты, стойка на трех точках, «мостик», стойка на лопатках («березка»), переворот боком («колесо»). Кроме того, акробатические упражнения развивают координационные способности, гибкость, быстроту реакции, прыгучесть и другие качества, необходимые для обучения прыжкам в воду.

Упражнения на батуте являются основой для дальнейшего изучения техники прыжков в воду. Сами по себе прыжки на батуте способствуют развитию целого комплекса физических качеств. На этапе начальной подготовки при занятиях с детьми 5 - 6 лет необходимо изучить следующие упражнения: подскоки с различным положением рук (на поясе, внизу,верху, с движением рук). Подскоки с группировкой и «согнувшись» из исходного положения рукиверху и с движением рук. Изучение приходов на сетку в сед, на живот, на спину из различных исходных положений. Изучение 1/2 оборота вперед на живот и 1/2 оборота назад на спину.

Хореографические упражнения. Проведение занятий по хореографии способствует формированию правильной осанки у детей, формированию правильного распределения усилий при натяжении ног во время выполнения прыжков, что создает красоту прыжка. На начальном этапе изучаются простейшие упражнения, это: упражнения у хореографического станка (движения ногами из шестой и третьей позиции). Особое внимание следует уделять натяжению ног, осанке и движениям рук.

Важным разделом подготовки на начальном этапе является обучение плаванию. За год занятий дети должны научиться держаться на воде в условиях глубокого бассейна, и приобрести навыки ныряния и элементов плавания. Для этого используются упражнения на передвижения по дну бассейна (в условиях мелкой ванны), погружение в воду с головой на задержке дыхания, упражнения на всплытие и лежание на воде. На занятиях применяется игровой метод, что делает урок более эмоциональным и способствует повышению мотивации детей к занятиям этим видом спорта.

Для обучения навыкам плавания на глубокой части бассейна используются поддерживающие средства (поплавки, нарукавники).

Прыжки в воду. Дети, научившиеся держаться на воде, переходят к изучению простейших прыжков в воду. А именно: соскоки вперед и назад с борта бассейна с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук), прыжки с трамплина 1 метр с различным положением рук (вверху, внизу и с движением рук) с группировкой и согнувшись. Перед началом обучения прыжкам с входом в воду вниз головой необходимо научить детей преодолевать страх глубины, задерживать дыхание на достаточно большое время, уметь сосредоточиться на выполнении изученных движений в отталкивании и при входе в воду.

Техническая подготовка.

Практика. Обучение прыжкам в воду начинается с изучения техники прыжков в условиях наземной подготовки. Для этого используется широкий круг имитационных упражнений, а также выполнение основных элементов техники прыжков на батуте и «сухом» трамплине.

Прыжки в яму с поролоном с жесткой опоры и с трамплина используются для создания представлений об отталкивании с жесткой опоры и с трамплина (подвижной опоры). В процессе обучения дети приобретают навыки сохранения равновесия в полете, принятия положений группировок.

Прыжки в воду: трамплин 1 метр: освоение соскоков вперед, назад руки вниз, с движением рук, в полной координации; спад вперед стоя согнувшись, руки сведены над головой, спад вперед сидя в группировке, сидя согнувшись.

Тема 3. Теоретическая подготовка

Теория. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед или сообщений в начале занятия или в паузах между выполнениями упражнений с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей.

Правила поведения и техники безопасности.

Правила поведения в спортивном зале и бассейне до начала и во время занятий. Требования к занимающимся в спортивном зале и в бассейне.

Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем (батут, гимнастическая стенка, акробатическая дорожка, трамплином и др.)

История развития прыжков в воду.

Рассказы о знаменитых прыгунах в воду, чемпионах Олимпийских игр, Европы и мира с использованием фото, и видео материалов.

Терминология прыжков в воду.

Названия прыжков и акробатических упражнений, прыжков на батуте и сухом трамплине: трамплин, вышка, соскок, спад, выпрямленные ноги, «натянутые носки», положение «группировка» и согнувшись, прыжок с движением рук, руки наверху, руки внизу, без движения руками, спад вперед, спад назад, спад стоя или сидя в группировке, согнувшись, прыжки на батуте, акробатика (кувырки, стойки и т.п.).

Сведения о строении человека.

Основные понятия о частях тела и системах организма человека, влиянии спортивных упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Гигиена и закаливание.

Режим дня. Значимость соблюдения личной и общественной гигиены. Основные правила личной гигиены. Основы здорового питания. Закаливание, его значение для укрепления и сохранения здоровья. Закаливание в домашних условиях и на занятиях прыжками в воду.

Правила организации и судейства соревнований. Правила поведения на соревнованиях и требования к качеству исполнения прыжков. Правила оценки исполнения прыжков.

Тема 4. Контрольно-переводные испытания.

Практика. С целью контроля за темпом освоения занимающимися учебного материала, полнотой освоения содержания программы в течение учебного года учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят промежуточную и итоговую аттестацию (открытые занятия, соревнования) по общей и специальной физической подготовке с учетом нормативов по виду спорта «прыжки в воду». Результатом обучения по программе является сравнительный анализ сдачи нормативов каждым занимающимся.

Контрольные соревнования.

В процессе обучения дети могут принимать участие в городских юношеских соревнованиях, а также участвуют в соревнованиях по окончании учебного года.

Открытые занятия.

Содержание занятия:

демонстрация занимающимися начальных навыков прыжков в воду (солдатик вперёд, солдатик вперёд в группировке, солдатик назад, солдатик назад в группировке, спад вперёд, спад назад)

свободные прыжки с вышки и трамплина 3 метра.

беседа с родителями и анкетирование.

В процессе занятий осуществляются восстановительные мероприятия, ускоряющие процессы восстановления и снижающие нагрузку на психическое состояние ребёнка:

Свободное плавание.

Активный отдых - игры на мелкой части бассейна.

Психолого-педагогическая подготовка

Задачами психолого-педагогической подготовки являются содействие развитию дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения

преодолевать усталость и страх перед выполнением новых спортивных элементов. Тренером-преподавателем контролируется соблюдение правил поведения детей на занятиях, прививается интерес к данному виду спорта. Основным методом является метод убеждения, подбираются примеры, аналогии и сравнения.

На занятиях моделируются соревновательные ситуации, ситуации, требующие проявления терпения, настойчивости, преодоления психологических барьеров.

В течение всего периода обучения осуществляется психологическая диагностика: развитие мотивации, двигательной памяти, стрессоустойчивости, способности к концентрации внимания, индивидуальных качеств личности.

Тренер-преподаватель ведет педагогическое наблюдение за занимающимися по следующим параметрам: волевые качества, уравновешенность, уровень тревожности, самоорганизованность, уровень коммуникаций.

Проводятся индивидуальные беседы с занимающимися и родителями по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Алгоритм занятия

Учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 90 минут, имеет 3 части:

подготовительная (разминка). Продолжительность от 5 до 10 минут, в зависимости от содержания, цели и состава группы. Цель - подготовка функциональных систем организма к выполнению элементов на спортивных снарядах;

основная.

Упражнения в зале и на спортивных снарядах (батут, акробатическая дорожка, сухой трамплин, поролоновая яма). Продолжительность от 30 до 35 минут. Цель - овладение элементами общей и специальной спортивной подготовки для прыжков в воду.

Бассейн. Продолжительность 30-35 минут. Цель - осваивание техники прыжков в воду, прыжков с бортика, трамплинов 1м, 3м и вышка 3м платформа, 5м.

заключительная. Продолжительность от 5 до 10 минут. Цель - восстановление организма после нагрузки: выполнение расслабляющих и восстанавливающих упражнений, игры в воде.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания и прыжков в воду, учитывает специфику возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагогов. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста.

В процессе реализации программы занимающимся объясняется техника выполнения каждого упражнения, сведения о его названии и назначении.

Проводятся беседы о знаменитых спортсменах- прыгунах в воду, достижениях российских прыгунов в воду на крупных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Батут
- Бассейн
- «Сухой» трамплин
- Перекладина высокая и низкая
- Гимнастическая стенка
- Поролоновые маты
- Гимнастические маты
- Музыкальное сопровождение
- Тумбы для прыжков в воду
- Скакалки
- Акробатическая дорожка
- Шест для страховки в бассейне
- Ручные резиновые эспандеры

Информационное обеспечение программы:

1. Официальный сайт Федерации прыжков в воду - <http://russiadive.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации- www.minsport.gov.ru
3. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видеоподборка с изображением эталонного исполнения прыжков в воду;
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, - Минск: РИВШ, 2010;
3. Фотоматериалы: «История прыжков в воду», «лучшие российские и зарубежные прыгуны в воду»;
4. Иллюстрации: стойки и технические приемы, классификация прыжков.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.: ФиС, 1985.-192 с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978 -136с.
3. Гороховский Л.З. Подготовка прыгуна в воду. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. /Л.З Гороховский. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 24 с.
4. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду. Методическое письмо / Л.З Гороховский, Е.А. Распопова. - 1981. - 25с.
5. Данилов К.Ю. Основы тренировки прыгунов в воду./ К.Ю. Данилов, Г.П. Кузнецова, В.С. Фарфель. - М., Физкультура и спорт, 1969. - 206 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. 270с.
8. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеева. - М., Физкультура и спорт, 1977. - 377 с.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
10. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
11. Прыжки в воду. Правила соревнований. - С.-Петербург, 205. - 40 с.

- 12.Прыжки в воду. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. - М., Советский спорт, 2003. - 80 с.
- 13.Распопова Е.А. Прыжки в воду. Учебник для вузов физической культуры. / Е.А.Распопова. - М., Физкультура, образование, спорт. 2000. - 302 с.
- 14.Тишина Л.Н., Пейсахов М.М. Психологические и психолого-физиологические характеристики модели сильнейших прыгунов в воду: Научно-методическая информация. - М.: 179. -53с.

Приложение. Календарный учебный график. 1 год обучения

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1				1			1				4
ОФП	11	15	16	18	14	17	2		15	18	18	16	160
СФП	8	8	10	7	10	7			10	9	4	9	82
Открытые занятия				1		1				1		1	4
контрольно-переводные испытания											2		2
Всего часов	20	24	26	26	24	26	2	0	26	28	24	26	252

Приложение. Календарный учебный график. 2 год обучения

№	Программный материал	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1			8
2.	Общая физическая подготовка	7	13	14	13	14	10	1	2	13	11	13	11	122
3.	Специальная физическая подготовка	11	10	11	10	10	11		2	11	14	11	11	112
4.	Психологическая подготовка	1			1	1				1				4
5.	Открытое занятие						2					2		4
6.	Контрольные нормативы												2	2
	Всего	20	24	26	24	26	24	2	4	26	26	26	24	252

Приложение. Календарный учебный график. 3 год обучения

№	Программный материал	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1			8
2.	Общая физическая подготовка	7	13	14	13	14	10	1	2	13	11	13	11	122
3.	Специальная физическая подготовка	11	10	11	10	10	11		2	11	14	11	11	112
4.	Психологическая подготовка	1			1	1				1				4
5.	Открытое занятие						2					2		4
6.	Контрольные нормативы												2	2
	Всего	20	24	26	24	26	24	2	4	26	26	26	24	252