

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный
центр «Орион»
Протокол № ____
от «__» _____ 2023 г.

«Утверждаю»:
Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр
«Орион»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по прыжкам в воду**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: прыжки в воду

Возрастная категория: 11-14 лет

Срок реализации программы: 42 часа

г. Воронеж

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта прыжкам в воду» ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение и закрепление знаний, умений и навыков в таком виде спорта, как прыжки в воду, оздоровление спортсменов в течение всего тренировочного периода.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования:

- удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие физических качеств и связанных с ними способностей в единении с воспитанием духовных и нравственных качеств. Подготовка каждого спортсмена к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых и закреплённых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (прыжки в воду).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного спортсмена уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- оздоровление спортсменов,
- организация досуга и полноценного отдыха .

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);
- воспитания определенных качеств личности (внимательность, стойкость, собранность), необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спорта (прыжки в воду).
- формирование положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу в коллективе в условиях различных видов деятельности (тренировочная, досуг)
- оздоровление и отдых юных спортсменов в условиях природной среды;
- самореализация и самопознание прыгунов в воду, используя смену видов деятельности.

Прыжки в воду — один из водных видов спорта, прыжок в воду, выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения). На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками. Прыжки в воду являются олимпийским видом спорта.

Впервые на Олимпийских Играх прыжки в воду были продемонстрированы шведскими спортсменами в 1900 г. в Париже, а уже на следующих Играх в Сент-Луисе в 1904 г. прыжки были включены в программу соревнований, выступали только мужчины. Международные правила соревнований в прыжках в воду были приняты с созданием ФИНА в 1908 г. Женщины начали соревноваться за Олимпийские награды с 1912 г. Впервые русские пловцы и прыгуны приняли участие в Олимпийских Играх в 1912 г.

Для советских прыгунов первыми Олимпийскими Играми стали Игры в Хельсинки в 1952 г, а уже в 1960 г. на Играх в Риме представителям СССР удалось войти в число призеров – Н. Крутова завоевала бронзовую медаль в

прыжках с вышки.

Первое золото для советской команды завоевал В. Васин на ОИ в Мюнхене в 1972 г, а первой советской Олимпийской чемпионкой стала Е. Вайцеховская – на Играх в Монреале в 1976 г., она показала самую сложную программу с вышки за всю историю Игр.

Прыжки в воду - динамично развивающийся вид спорта. За последнее десятилетие в программу Чемпионата Мира были включены три новые дисциплины: командные соревнования, микст, хай дайвинг. В программу Олимпийский Игр входят индивидуальные и синхронные прыжки в воду с трамплина 3 метра и вышки 10 метров.

Реализация Программы поможет привести в действие следующие психологические функции в воспитании и образовании детей:

- проявление уважения к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательной и педагогической деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 27 июля 2020 № 473-ОД « О внесении изменений в приказ Департамента физической культуры и спорта Воронежской области от 13 мая 2020 № 401-ОД «О продлении действий мер по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Воронежской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции».

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков стремление к здоровому образу жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди **подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст 10-14 лет;
- портфолио ребенка;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Максимальный объём тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап свыше 2х лет	Весь период	8	10-15	16	22

**Соотношение объемов тренировочного процесса на
тренировочном этапе**

	Разделы спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки	
		Тренировочный этап	
		%	Часы (22 ч/нед)
1	Общая физическая подготовка	21	9
2	Специальная физическая подготовка	34	14
3	Техническая подготовка	26	11
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	6
5	Участие в соревнованиях	5	2
	ИТОГО:	100%	42

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

ТЕМ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (24ч/нед) (42ч/14дн)	Краткое описание тренировок
1.Общая физическая подготовка - 9 часов			
1.1	Обще-развивающие упражнения	2ч	Разминка. Бег в среднем темпе 5 минут; прыжки через скакалку; прыжки из низкого приседа; различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким пониманием бедра); упражнения на гибкость.
1.2	Скоростно-силовая подготовка	2ч	Подтягивания, поднимание ног, выпрыгивание из различных положений на время. Стойки на руках на время.
1.3	Развитие выносливости	1ч	Использование элементов из других видов спорта: длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (отрезки: 60м x 3 раза). Легкоатлетические кроссы 2-2,5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Бег по песку, по воде.
1.4	Развитие ловкости (координационные способности)	2ч	Подвижные игры; беговые эстафеты с предметами и без предметов; прыжки с поворотом; отжимания с хлопком; подъем из положения лежа разными способами.

1.5	Развитие гибкости	2ч	Упражнения на гибкость: “коробочка”, “мост”, шпагат, наклон вперед; комплекс упражнений на гибкость плечевого сустава у шведской стенки; хореографические упражнения; махи ногами в положении стоя и лежа.
2. Специальная физическая подготовка - 14 час			
2.1	Развитие сил	3ч	Подтягивание, отжимания, «планка», pistolетик поднимание ног (количество), упр-я с набивными мячами стоя и сидя (броски), прыжки с грифом штанги, гантели или круги от штанги (жим от груди сидя и лежа).
2.2	Развитие скоростных способностей	4ч	Подтягивание и поднимание ног на время по шкале оценок, проведение круговых тренировок, используя набор упр-й, которые выполняются на время.
2.3	Развитие выносливости	3ч	Увеличение кроссовой работы до 1.5-2 км. Интервалы между сериями 10-15 минут. Вводятся различные варианты переменного бега и круговой тренировки.
2.4	Развитие ловкости	4ч	Использование сложных эстафет с преодолением полосы препятствий, бегом, прыжками. Упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, упражнения, требующие высокой координации

			движений.
--	--	--	-----------

3. Техническая подготовка - 11 час

3.1	Техническая акробатическая подготовка	6ч	Упр-я с элементами акробатики (кувырки вперед, назад, рондаты, сальто), гимнастики (стойки на руках, висы на перекладине в положении «угол», простейшие упр-я на разновысоких брусьях). Подвижные игры, плавание.
	Идеомоторная тренировка	5ч	Упражнение на имитация прыжков в воду и разных частей прыжка в воду: разбег, подачка на вращения из задней стойки, открытия на прыжки из передних классов вращений и из задних классов вращений, имитация входа в воду.

4. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая - 6 час

4.1	Тактическая подготовка	2ч	Обучение самостоятельно провести разминку, комплекс несложных упр-й, оказать помощь в проведении тренировок начинающим спортсменам.
-----	------------------------	----	---

4.2	Теоретическая подготовка	2ч	Просмотр и обсуждение результатов этапа Кубка Мира по прыжкам в воду 2023 в г. Монреаль, Прохождение дистанционного курса антидопинг «РУСАДА». Беседа на тему «Допинг-угроза олимпийского движения».
4.3	Психологическая подготовка	2ч	Обучение применению навыков самоконтроля, управления эмоциями, аутогенной тренировки.
5. Участие в контрольных соревнованиях и мастер-классах - 2 час			
5.1		2ч	По окончании профильной смены проведение контрольных соревнований. Прием контрольных нормативов. Участие в мастер-классах.
	ИТОГО	50 час	

ОПИСАНИЕ ТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОГРАММЕ

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы.

Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка.

Это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины. СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. СФП – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения упражнений и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели. Для решения этих задач выбирается тренировочная работа, соответствующая характерным особенностям избранного вида спорта.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Упражнения для СФП подбираются тренером с учетом вида спорта, на который зачислены занимающихся, а также их возрастом и физической подготовленности.

Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется **техническим мастерством**.

Основными характеристиками рациональной техники являются:

- *Объем техники* – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
- *Разносторонность техники* – степень разнообразия технических приемов (в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов).
- *Освоенность техники движений* – этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны: стабильность, устойчивость, автоматизированность;
- *Эффективность техники* – определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом.
- *Экономичность техники* – характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. Минимальные энергозатраты, наименьшее напряжение психических возможностей спортсмена.
- *Минимальная информативность техники для соперников* – умение маскировать свои замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий

уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информационных деталей, демаскирующих замысел соперника. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще-развивающих и специальных подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить тренирующихся с правилами гигиены, правилами поведения на спортивном объекте. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмыслить и анализировать свои действия. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При разработке и описании в Программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса

рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;
- г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
- д) постепенное возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния физической подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольной тренировки или соревнований в группе. Тренер дает задание на выполнение тестов по плану, составленному им на время прохождения профильной смены в спортивно-оздоровительном лагере. Успешная сдача тестов в условиях лагеря говорит о том, что Программа

выполнена.

Итоговая аттестация также считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил хороший результат по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте [Текст] / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.: ил. – (Наука - спорту).
2. Бернштейн, Н.А. Очерки физиологии движений и физиология активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. – 189 с.
3. Гороховский, Л.З. Подготовка прыгуна в воду [Текст] / Л.З. Гороховский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с.: ил.
4. Грек, А. Спорт: клифдайвинг [Текст] / А. Грек // National Geographic Россия. – 2010. - №9. – С. 24 – 29.
5. Данилов, К. Ю. Исследование пространственной ориентировки в без опорной фазе прыжков в воду [Текст]: автореф. канд. дис / К. Ю. Данилов. – М., 1965. – 28 с.
6. Жуков, Е.К. Биомеханика физических упражнений [Текст]: учебник для институтов физкультуры / Е. К. Жуков, Е. Г. Котельников, Д. А. Семенов. - М.: Физкультура и спорт, 1993. – 320 с.
7. Панасюк, Т. В. Особенности телосложения и динамики физического развития прыгунов в воду в процессе многолетней подготовки: метод. разраб. для студентов специализации, тренеров по прыжкам в воду и слушателей ФПК / Т. В. Панасюк. – РИО РГАФК, М., 1996. – 24 с.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. –

584 с.Прыжки в воду [Текст]: справочник / авт. текста Т. В. Козлова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 48 с. – (От Монреаля до Москвы).

9. Прыжки в воду [Текст]: учеб.для ин-тов физ. культуры / Г. А. Буров, Л. З. Гороховский, С. П. Ефимова, Л. И. Ефимов, Л.Н. Тишин / под ред. Л. Н. Тишиной. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.; ил.
10. Распопова, Е. А. Возрастная динамика спортивных достижений юных прыгунов в воду: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Е. А. Распопова. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985 – 17 с.
11. Распопова, Е. А. Планирование спортивного совершенствования прыгунов в воду: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК специализации прыжки в воду / Е. А. Распопова. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1986. – 15 с.
12. Спортивная гимнастика [Текст]: учеб.для ин-тов физ. культуры / под. ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979 – 327 с. ил.