

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 2 от 12 сентября 2016 г

Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 382-д от 14 сентября 2016г.



**Программа спортивной подготовки
«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: с 11 лет
Срок реализации: от 3 лет

Рецензенты:
Лобанова Л.И.
Председатель Федерации по прыжкам в воду
Свердловской области;
Валова Н.Л.,
тренер-преподаватель

Авторы- составители:
Селезнев А.А.,
тренер-преподаватель,
Шалагинова Е.М.
методист

г. Екатеринбург, 2016.

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение физкультурно-спортивного образования**

Рекомендовано
к реализации решением
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
протокол №__ от «__»_____2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
_____К.В.Шевченко
«__»_____2016г.

Прыжки в воду

Дополнительная программа спортивной подготовки
для детей с 11 лет

Рецензенты: Лобанова Л.И. Председатель Федерации по прыжкам в воду Свердловской области. Валова Н.Л. тренер-преподаватель	Автор – составитель: Селезнев А.А. тренер – преподаватель Шалагинова Е.М. методист ОФСО
--	--

Екатеринбург
2016 г.

**Продолжительность обучения
и максимальный объем учебно-тренировочной работы.**

Наименование этапа подготовки спортсмена	Период обучения	Миним. возраст для зачисления в группу (лет)	Миним. наполн. групп (чел.)	Максим. наполн. групп(чел)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час /нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час)
Совершенствования спортивного мастерства	1 год	11	до 3	до 6	20	1040
	2 год	12	до 3	до 5	22	1144
	3год	12	до 3	до 5	24	1248
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	2	до 4	30	1560

Годовой учебный план

№ п/п	Содержание	ССМ			ВСМ
		1	2	3	Весь период
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	10
2	Общефизическая подготовка	210	250	275	350
3	Спортивно-техническая подготовка в зале	284	296	330	400
4	Техническая подготовка на воде	500	550	582	740
6	Контрольные нормативы	10	10	10	10
7	Участие в соревнованиях	20	20	30	35
9	Инструкторская, судейская практика	8	10	13	15
Общее количество часов		1040	1144	1248	1560

АННОТАЦИЯ

Программа предназначена для учащихся отделения физкультурно-спортивного образования ГАУДО СО «Дворец молодёжи» и предусматривает работу с детьми от 7-ми до 18-и лет.

Программа разработана согласно Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329–ФЗ; Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г., № 273–ФЗ; Приказа Минспорта России от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этапам программ» и адаптирована к условиям работы на базе Дворца молодёжи г. Екатеринбурга.

Цель программы: гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами прыжков в воду.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и включает несколько этапов: начальной подготовки, тренировочный и совершенствования спортивного мастерства.

На практических занятиях учащиеся овладевают всеми элементами техники прыжков в воду, совершенствуют физическую подготовку, приобретают навыки инструкторской и судейской деятельности. На теоретических занятиях дети получают необходимые знания по анатомии, физиологии, гигиене, способам оздоровления организма, правилам судейства соревнований, правилам дорожного движения и др.

Программа предусматривает создание условий для развития общей культуры учащихся, укрепления здоровья и утверждения здорового образа жизни занимающихся, удовлетворения их потребности в общении, развитие волевых качеств, интеллектуальных и творческих способностей. Обеспечивает предпрофессиональную подготовку в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендуется для спортивных секций, ДЮСШ и СДЮШОР по прыжкам в воду.

