

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прыжки в воду»**

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 10 лет

Рецензенты:
Лобанова Л.И.,
председатель Федерации по прыжкам в
воду Свердловской области;
Осипов А.С.,
старший тренер-преподаватель

Авторы-составители:
Ермолаева Т.Е.,
тренер-преподаватель;
Кильметова Р.А.,
старший методист

Екатеринбург, 2016 г.

**Этап начальной подготовки
Учебно-тематический план**

№ п/ п	Название темы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14 5%	20 5%	20 5%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	69 25%	104 25%	104 25%
3.	Прыжки в воду	124 45%	186 45%	186 45%
4.	Хореография и акробатика	69 25%	104 25%	104 25%
	Общее количество часов	276	414	414

**Тренировочный этап
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28 5%	32 5%	37 5%	41 5%	46 5%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	138 25%	129 20%	110 15%	124 15%	92 10%
3.	Прыжки в воду	248 45%	322 50%	405 55%	455 55%	522 60%
4.	Хореография и акробатика	138 25%	161 25%	184 25%	208 25%	230 25%
	Общее количество часов	552	644	736	828	920

**Этап совершенствования спортивного мастерства
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	56 5%	64 5%
2.	Общая и специальная физическая подготовка	110 10%	129 10%
3.	Прыжки в воду	662 60%	773 60%
4.	Хореография и акробатика	276 25%	322 25%
	Общее количество часов	1104	1288

АННОТАЦИЯ

на программу «прыжки в воду»

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

Программа разработана согласно Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ; Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №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.