

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

Программа реализуется в отделении физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» для детей в возрасте 7–18 лет, прошедших индивидуальный отбор.

Период освоения программы — 10 лет.

Освоение образовательной программы обучающимися предусматривает два уровня сложности:

- Базовый уровень. Срок обучения 6 лет.
- Углубленный уровень. Срок обучения 4 года.

Режим занятий зависит от уровня сложности и года обучения и варьируется от 4 часов в неделю на базовом уровне обучения до 14 часов в неделю на углубленном уровне.

Прыжки в воду — сложно-координированный вид спорта. Суть прыжков в воду — выполнение спортсменом различных по сложности акробатических элементов с разных высот (трамплина 1 или 3 метра), с максимальной амплитудой и чистотой.

Программа включает занятия прыжками на батуте, акробатикой, хореографическую подготовку, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, инструкторскую и судейскую практику, теоретические занятия, участие в показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощника тренера.