

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по прыжкам 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 — 12 лет и более.

Освоение образовательной программы обучающимися предусматривает несколько этапов:

- Этап начальной подготовки. Срок обучения 3 года.
- Тренировочный этап. Срок обучения 5 лет.
- Этап совершенствования спортивного мастерства.
- Этап высшего спортивного мастерства.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства не ограничен.

Режим занятий зависит от уровня сложности и года обучения и варьируется от 4,5 часов в неделю на базовом уровне обучения до 24 – 32 часов в неделю на этапах спортивного мастерства.

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, 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.