

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Прыжки в воду». Программа реализуется в Детском центре здоровья и спорта ГАНОУ СО «Дворец молодёжи». К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Прыжки в воду» допускаются дети 5-7 лет, не имеющие серьёзных отклонений по здоровью и имеющие допуск врача к занятиям прыжками на батуте и прыжкам в воду, плавание. Период освоения программы — 1 год. Программа направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие всех физических качеств в процессе тренировки.

Программа включает в себя занятия акробатикой, гимнастикой, общефизической подготовкой, изучение элементов прыжков на батуте, начальные навыки плавания, изучения элементов прыжков в воду.

По итогу прохождения обучения по программе «Прыжки в воду» обучающиеся овладеют навыками и знаниями основных элементов, и техникой прыжков в воду. Освоение программы «Прыжки в воду», в том числе создает условия для дальнейшего обучения детей по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки