

В образовательной программе «Акробатика» систематизированы средства, методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности. Программа рассчитана на 3 года обучения, ориентирована на учащихся 6-12 лет, специальная подготовка не требуется.

Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Разнообразие видов акробатики (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения необычны и зрелищны. А диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступны детям 4-6 лет. А для овладения наиболее сложными упражнениями не хватает подчас всего периода спортивной деятельности.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Также у ребенка формируются такие качества как ответственность, организованность, стабилизируется психика ребенка.

Отличительной особенностью образовательной программы «Акробатика» является то, что, помимо изучения непосредственно акробатики, учащиеся знакомятся с основами классической хореографии, свободной пластики, играют в подвижные игры.

Учащиеся, которые показывают отличные результаты по физической и специальной подготовке, могут продолжить обучение по программе, являющейся следующей ступенью в освоении акробатики, для достижения более высоких результатов, получения разрядов по спортивной акробатике на городских соревнованиях.