АННОТАЦИЯ

Дополнительной общеразвивающей программы

«Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике»

Дополнительная общеразвивающая программа по специальной физической подготовке (СФП) в спортивной акробатике (далее – Программа)

В связи с введением федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и переходом на дополнительные предпрофессиональные программы, встал вопрос о необходимости создания программы, способствующей более разностороннему развитию специальных физических качеств юных спортсменов. Данная Программа направлена на всестороннее развитие специальных физических качеств, а так же на подготовку к освоению программного материала в избранном виде спорта.

Хорошая специальная физическая подготовка – это не только база для освоения сложных элементов, связок и программ, но и залог успеха в соревновательной деятельности спортсмена.

Данная программа разработана для реализации в спортивной школе для обучающихся на базовом уровне по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной акробатике.

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 8 - 12 лет.

Срок реализации программы – 4 года

Обоснование необходимости программы.

Необходимость данной программы обусловлена прежде всего тем, что в соответствии с требованиями к минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ (Приказ Минспорта Росии от) в программный материал на базовом уровне обучения не включена предметная область «Специальная физическая подготовка». А также необходимость данной программы обусловлена тем,

Цель Программы: Развитие и совершенствование специальных физических качеств спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

развивать и совершенствовать специальные физические и психомоторные качества обучающихся;

укреплять здоровье занимающихся и закаливать их организм;

удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;

Ожидаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей специальной физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять специальные двигательные действия;
- применять их в условиях соревновательной деятельности;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных специальных физических качеств и способностей;
- у учащихся должен сформироваться интерес к дальнейшему самосовершенствованию.