

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной акробатке

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

Период освоения программы — 10 лет и более.

Освоение образовательной программы обучающимися предусматривает несколько уровней сложности:

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

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

Специфика вида спорта состоит в том, что спортсмен осваивает не только индивидуальную подготовку, но и парно-групповую.

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.