**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа  «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» |
| **Автор-составитель** | Дементьева Ангелина Вадимовна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории |
| **Вид программы** | **общеразвивающая** |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | **1 год** |
| **Возраст обучающихся** | **с 7 лет** |
| **Цель программы** | формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой |