

## **Аннотация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (на бюджетной основе) 2017-2018 учебный год**

Название программы: «Школа атлетизма»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель: Гак А.А., педагог дополнительного образования

### **Краткая аннотация программы:**

Атлетизм, как и многие другие виды спортивной деятельности, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития.

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости, быстроты и силы;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

Задачи образовательной программы

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.