

Аннотация к программе ДО по гимнастике.

Учебный план, рассчитанный на 1-2 года обучения, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Учебная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в соответствии с требованиями по годам обучения.

Цель:

Воспитать стойкий интерес к занятиям спортивной гимнастики. Учитывая сензитивные периоды развития детей и подростков, принципы построения учебного процесса, добиться достижения высоких показателей.

Задачи программы:

1. Образовательные:

Формирование двигательных навыков и умений. Освоение специальных знаний, терминологий по спортивной гимнастике.

2. Оздоровительные:

Формирование правильной осанки. Укрепление связочно-суставного аппарата. Развитие гармоничного телосложения. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Воспитание физических способностей и укреплению психического здоровья.

3. Развивающие:

Развитие координационных способностей. Развитие внимания, памяти. Формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

4. Воспитательные:

Воспитание высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою неразделимость с Отечеством.

Ожидаемый результат:

- стабильность состава группы обучающихся;
- освоение базовых учебных и соревновательных упражнений;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- воспитание волевых качеств (смелости решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике)
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.