

## Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе

### «Атлетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования Полянский А.А.

Дополнительная образовательная программа по «Атлетической гимнастике» составлена учителем физической культуры первой квалификационной категории Полянским Андреем Александровичем.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях

#### ***Целью программы является:***

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

#### ***Образовательные и воспитательные задачи программы:***

-содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

-выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.