Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Атлетическая гимнастика»

Программу можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощением, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. Призвана существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости. Разносторонность занятий атлетической гимнастикой определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, спортивные и подвижные игры, карио-упражнения, которые за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета. «Атлетическая гимнастика» сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в закономерностях развития и совершенствования человеке, законах психосоматической природы.

Предметом изучения 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.

Директор МБУДО «ДДТ» г. Анива

М.Е. Кузьмина