

## ДООП «Атлетическая гимнастика»

**Составитель:** Бураков К.А., тренер-преподаватель.

**Направленность:** физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень усвоения:** стартовый

**Форма обучения по ДООП:** очная

**Полный срок реализации программы:** 3 года обучения

**Объём реализации программы:** 756 часов

**Адресат программы:** учащиеся 8–14 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** занятия атлетической гимнастикой являются средством воспитания морально-волевых качеств, силы характера, гармоничного развития учащегося, способом продуцирования в нём физических качеств, познавательной активности, приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, рационально использовать свободное время, к текущему и долгосрочному планированию.

**Цель программы:** Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее укрепление здоровья, а также обучение основам техники тяжёлой атлетики; формирование у обучающихся необходимых умений и навыков в избранном виде спорта с целью развития и реализации в спортивной деятельности индивидуальных физических возможностей.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- развить и скорректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособность;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снизить вероятность сезонных заболеваний.

**Метапредметные:**

- ознакомление с техникой и тактикой тяжелой атлетики;
- создать прочную функциональную базу для перехода к специализации,
- изучить основ гигиены;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- изучить историю тяжелой атлетики;
- развить эмоционально-волевою сферу обучающихся.

**Личностные:**

- воспитывать уважительное отношение к сверстникам в группе;
- сформировать интерес к занятиям атлетической гимнастикой;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

7. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

**Программа предусматривает следующие результаты, достижения учащихся за период реализации программы.**

#### **Предметные**

- знать и соблюдать правила поведения в тренажерном зале,
- правила регулирования силовых нагрузок на тренажерах;
- знать историю развития атлетической гимнастики;
- иметь навыки гигиены, ЗОЖ;
- правильно выполнять базовые упражнения на тренажерах;
- уметь регулировать свои нагрузки.

#### **Метапредметные**

- уметь применять полученные знания и терминологию в общении и практической деятельности;
- уметь планировать и регулировать силовую нагрузку;
- уметь оценить свои и соперника основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

#### **Личностные**

- проявлять коммуникабельность;
- уважительно относиться к сопернику;
- проявлять познавательный интерес.

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.