АННОТАЦИЯ

дополнительной общеразвивающей программы

«Юный гимнаст (девочки)»

Программа составлена для учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска ДЮСШ № 1 на основе нормативно – правовых документов,
требований к дополнительным образовательным программам.

Спортивная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических упражнений, которые объединяются в комбинации на снарядах.

Для серьёзных занятий спортивной гимнастикой ребёнок должен иметь необходимые внешние данные (рост, вес) и обладать хорошими физическими качествами.

Актуальность данной программы состоит в том, что на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по спортивной гимнастике зачисляются дети, успешно сдавшие контрольные тесты по физической подготовке. Но не все дети, желающие заниматься спортивной гимнастикой, могут пройти данное тестирование. Данная программа предназначена именно для таких детей, которым даётся возможность заниматься любимым видом спорта, всесторонне развивать свои физические качества посредством спортивной гимнастики.

Кроме того неудовлетворительная ситуация со здоровьем детей и подростков должна рассматриваться через призму динамики формирования личности, функциональную и биологическую зрелость отдельных систем, индивидуальных качеств, свойств и способностей растущего молодого организма. В первую очередь должны быть обеспечены условия формирования и постепенного внедрения здорового образа жизни, здоровьесбережение детей. Формирование и укрепление здорового образа

жизни молодых мурманчан позволит обеспечить наилучшие условия для развития, совершенствования и укрепления здоровья.

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст (девочки)»: 6-9 лет

Срок обучения: 3 года

Данная программа позволит укрепить здоровье детей, всесторонне развить их физические способности, сформировать личностные качества. **Целью программы является** всестороннее развитие физических качеств посредством спортивной гимнастики.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Организация содержательного досуга, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.
- Формирование системы, специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике.
- Укрепление всех функций и систем организма учащихся.
- Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности, артистизма.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.