

Утверждаю.  
Директор МБУ ДО г. Мурманска  
«ЦПВ «Юная Гвардия»  
31.08.2021г.

### **Атлетическая гимнастика**

Срок реализации: 5 лет

Возраст учащихся: 13-18 лет

Режим занятий: 6 учебных часов в неделю

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Краткое содержание: в процессе обучения учащиеся овладевают техникой и тактикой соревнований по атлетической гимнастике, выполняют контрольно-переводные нормативы, участвуют в соревнованиях и выполняют спортивные разряды. Главное условие занятий заключается в том, что в каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Для того, чтобы учесть эти особенности построения, разработаны базовые тренировочные комплексы. План занятий составляется для каждого атлета индивидуально, с учетом допустимых требований, показателей и упражнений данного комплекса. Представленные упражнения максимально адаптированы к каждому временному периоду занятий по одному из трёх комплексов упражнений, с учётом всех анатомических, физиологических и возрастных закономерностей учащихся.

Ожидаемый результат: занятия атлетической гимнастикой укрепляют здоровье, способствуют быстрому росту и развитию, вырабатывают правильную осанку, развивают координацию и красоту движения.

Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – не предусмотрено.