

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Секция «Атлетическая гимнастика»**

#### **1.1. Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы Секция «Атлетическая гимнастика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секция «Атлетическая гимнастика» (далее – программа) является программой физкультурно - спортивной направленности.

#### **1.2. Ориентированность программы**

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **1.3. Адресат программы**

Программа рассчитана на студентов колледжа 1-4 курс (15-20 лет).  
Численность группы 15-20 человек.

#### **1.4. Срок реализации и объем программы**

Срок реализации программы составляет 10 месяцев в течение учебного года. Программа рассчитана на 230 часов в течение учебного года.

#### **1.5. Условия реализации программы**

Программа реализуется в помещении студенческого общежития, предназначенном для организации и проведения спортивной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами (тренажерный зал).

Оборудование помещения: гантели, секундомер, гири 16кг,24кг,32кг, горизонтальная скамья, силовой пояс, универсальный тренажер, стойки (для жима, приседа), скамья универсальная, скамья для жима лежа, гриф силовой.

### 1.6. Требования к результатам освоения программы

#### Результаты обучения

Результаты обучения	
<b>РО 1</b>	Гармоничное и пропорциональное развитие формы тела, развитие массы тела, рельефа мышц, способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела.
<b>РО 2</b>	Развитие гибкости, ловкости, выносливости.
<b>РО 3</b>	Развитие двигательных способностей посредством различных тренажеров и приспособлений.
<b>РО 4</b>	Совершенствование координационных способностей.
<b>РО 5</b>	Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
<b>РО 6</b>	Формирование навыков здорового образа жизни.

#### Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания	
<b>ЛР 2</b>	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
<b>ЛР 3</b>	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
<b>ЛР 4</b>	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
<b>ЛР 6</b>	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

### 1.7. Методическое и информационное обеспечение реализации программы

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие.-Изд. -2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Юрайт. Москва. 2018.

Невский А. А. Бодибилдинг и другие секреты успеха / Александр Невский. М.: АСТ, 2017.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / под ред. С. В. Алексеева и др. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013.

[Электронный ресурс] - <http://forum.sportmashina.com>.

[Электронный ресурс] - <http://www.mgik.org>

[Электронный ресурс] – <http://www.rusathletics.com/fed>.

[Электронный ресурс] - <http://www.fizkultura.ru>.