

## **Аннотация к рабочей программе по спортивной гимнастике**

Рабочая программа по спортивной гимнастике разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Гимнастика», имеющей физкультурно-спортивную направленность, рассмотренной на заседании педагогического совета МБУДО «Дом детского творчества» от «29» августа 2014 г., протокол № 1. Программа предназначена для обучающихся МБУДО «ДДТ». Автор программы педагог дополнительного образования Бесхмельницкая Е.В.

Цель: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности через занятия спортивной гимнастикой.

Задачи:

- обучение техники выполнения гимнастических элементов;
- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепление здоровья, закаливание;
- развитие физических качеств учащихся;
- формирование гимнастического стиля выполнения упражнений;
- формирование общечеловеческих ценностей;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств.

Рабочая программа рассчитана на 144 часа. Из них: на изучение теоретического материала отводится 46 часов, на практическую деятельность 98 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в различных формах: занятия-беседы, занятия-игры, учебно-тренировочные занятия.

С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающимися элементами строевых упражнений, акробатики, общеразвивающие упражнения, задания на внимание др.

Методические приемы обучения: словесные методы, наглядные методы, метод строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, в целом, принудительного облегчения, соревновательный метод.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Значительное внимание в подготовке занимающихся уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение элементов спортивно-технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу обучения по данной рабочей программе обучающиеся

#### должны знать:

- историю развития гимнастики и акробатики;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- строение, функции организма человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;
- технологию самостоятельной разработки творческих проектов.

#### должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки;

- вести здоровый образ жизни;
- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- самостоятельно разрабатывать творческий проект и защищать его.

#### **Способы проверки результатов:**

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые занятия;
- защита творческих проектов;
- участие в спортивных праздниках различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.