

Управление образования администрации Кемеровского городского округа Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14»

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического Совета  
№ 13  
от 04. 06. 2024 г.



**Аннотация**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Теоретические и практические основы применения тренажеров,**  
**силового, спортивного оборудования.»**  
**«Атлетическая гимнастика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теоретические и практические основы применения тренажеров, силового оборудования». Направленность данной программы – физкультурно-спортивная, ее содержание направлено на формирование теоретических знаний, практических умений обращения с тренажерами, занятиях на силовом спортивном оборудовании, сохранение и укрепление физического и социального здоровья. Актуальность заключается в том, что выработанная система разносторонних силовых упражнений способствует воспитанию физической культуры, развитию силы, формированию пропорциональной фигуры и укреплению здоровья.

Целью прохождения настоящей программы является формирование представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социальнопсихологического, понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда, творчества, защите Родины, стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам, содействие родителям в воспитании детей.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- Вовлечение детей, привитие регулярной потребности занятий в тренажерном зале атлетической гимнастикой разной интенсивности.
- Обучение обучающихся основам техники выполнения физических упражнений с отягощением атлетической гимнастикой.
- Выявление задатков и способностей детей.
- Формирование потребностей в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
- Достижение динамичного физического развития обучающихся.
- Увеличение силовых свойств мышц и мышечного объема.

В процессе занятия атлетической гимнастикой и силовыми упражнениями происходит укрепление опорно-двигательного аппарата – костей, связок, сухожилий, мышц, усиливается кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям