**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлет», ПДО Волков Александр Иванович**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» ,

физкультурно-спортивная направленность разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Концепцией развития дополнительного образования в РФ и др.

Основными задачами данной программы является: Создание условий для укрепления здоровья детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой, формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание.

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* повышение общей физической выносливости.

Реализация данной программы направлена на развитие

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ), подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Срок обучения по программе: 1 год, 144 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя: пояснительную записку, цель программы, задачи,условия реализации данной программы, прогнозируемые результаты реализации программыдля, методик выявления, диагностики и оценки ожидаемых образовательных результатов, учебно-тематический план, содержание программы года обучения, список литературы.

Для реализации программного материала используются:

1. Тренажер (двусторонний);
2. Тренажер (универсальный);
3. Блок-растяжка;
4. Велотренажер;
5. Шведская стенка;
6. Штанга-95кг;
7. Штанга-60 кг;
8. Штанга-30 кг;
9. Штанга-25 кг;
10. Гантели-14 кг;
11. Гантели-16 кг;
12. Экспандер;
13. Скакалки;
14. Перекладина.

**Литература**

1. 1. Основы теории и методики физической культуры, ред. Бужеловский, М, 1986
2. 2. Погадаев Г.И., под редакцией Кофмана Л.Д. Настольная книга учителя физической культуры, М, 1998
3. 3. Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота, Варшава, 1984
4. 4. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика, Л, 1989
5. 5. Иванова О.А. «Формула красоты»,М, 1990