

ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Художественная гимнастика»

АННОТАЦИЯ

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с Федеральным законом от 01.01.01 г. «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. , постановлением Правительства Российской Федерации от 01.01.01 г. № 000 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016 - 2020 годы».

**Цель программы:**

физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

**Описание перечня компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в процессе обучения:**

- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и соревнованиях;
- владеть теоретическими знаниями о правилах соревнований в художественной гимнастике;
- знать технику выполнения различных гимнастических упражнений;
- знать способы организации самостоятельных занятий;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма,
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться гимнастическим инвентарем;
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.