

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как выполняются гимнастические и танцевальные упражнения для гармоничного формирования мускулатуры.

Важно укрепить основные мышечные группы, фиксирующие вертикальную позу, мышцы стопы и голени с тем, чтобы предупредить возможность появления плоскостопия, сколиоза и различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, предупредить вероятность нарушений осанки.

Содержание насыщено разнообразными компонентами спортивно – оздоровительной подготовки по гимнастике. На каждом занятии вводится новый компонент комплекса упражнений, чтобы развивать двигательные навыки, что повышает способность учиться и поддерживать интерес к овладению материалом программы.

Основная база упражнений выполняется на протяжении всего тренировочного процесса с применением упражнений и сопутствующих мероприятий трех типов: основные, вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Возраст учащихся 7 – 17 лет.