

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» относится к базовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться атлетической гимнастикой с «нуля», а также привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная по уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности атлетической гимнастики, пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность атлетической гимнастики, пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этих видов спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия атлетической гимнастикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает атлетическую гимнастику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины.