

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

«Фитнес-аэробика»

Целью программы является оптимизация физического развития подрастающего поколения, совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также развитие творческого потенциала детей через занятия фитнес-аэробикой.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

обучающие задачи:

- Познакомить с историей возникновения и развития фитнес-аэробики в России и зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств фитнеса в развитии отечественной массовой физической культуры.
- Познакомить с основными направлениями фитнес-аэробики, правилами соревнований.
- Дать базовые знания по строению организма человека, необходимые обучающимся для занятий спортом.
- Обучить основным элементам базовой аэробики, танцевальной аэробики.
- Формировать музыкально-ритмические навыки.
- Обучить технике выполнения элементов фитнес-аэробики.
- Овладение основ хореографии.
- Формирование культуры рационального питания.
- Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике.

развивающие задачи:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, гибкости, выносливости.
- Развитие функциональных способностей обучающихся: чувства равновесия, ритма, такта пространства.
- совершенствование телосложения, формирование правильной осанки и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся;
- Развитие артистических, эмоциональных качеств у детей и подростков средствами занятий фитнес-аэробикой.

Воспитательные задачи.

- Приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Воспитание у детей потребности самостоятельно заниматься физической культурой.
- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
- Воспитание культуры общения и поведения в социуме. коммуникативных способностей, нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, взаимовыручка, взаимопомощь).
- Воспитание трудолюбия, старательности.
- Воспитание уверенности в собственных силах, целеустремленности.

Данная программа предполагает обучение детей на спортивно-оздоровительном этапе. Срок реализации программы составляет 9 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Программа рассчитана на 44 учебные недели в год. Занятия проводятся не менее 3 раз в неделю. Максимальная продолжительность учебного занятия - 2 академических часа. Все обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовки.

Прием детей на обучение в Учреждение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки о состоянии здоровья.