

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика»**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика в спортивно-оздоровительной группе» составлена в соответствии :

- с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.18 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

### ***НАПРАВЛЕННОСТЬ***

Программа «Фитнес-аэробика» для обучающихся спортивно-оздоровительных групп направлена на получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Программа разработана для обучающихся 13-17 лет, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями учащихся:

- ✓ дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся);

- ✓ программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута;
- ✓ программа может использоваться при сетевой форме реализации программы;
- ✓ программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки;

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **УРОВЕНЬ**

Уровень образовательной программы- базовый.

### **ЦЕЛЬ**

Формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

### **ЗАДАЧИ**

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решается три основных типа педагогических задач:

1. **Воспитательные** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. **Оздоровительные** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. **Образовательные** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации 3 года.

Продолжительность учебного года 46 недель (184 часов) , в том числе 39 недель (156 часов) непосредственно в условиях спортивной школы, и 7 недель 28 часов в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка для детей составляет 5 часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Период занятий с 1 сентября по 31 августа.

Недельная нагрузка для детей составляет 5 часов. Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 13 года.

Количество обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должно превышать 20 человек.

Набор обучающихся осуществляется ежегодно.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.