

# **Аннотация к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области физической культуре и спорта по фитнес-аэробике**

## **Наименование программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по фитнес-аэробике

**Утверждена:** приказ по МБУ ДО ДЮСШ «Юность» № 53-О от 01.09.2016 г.

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа».

## **Нормативно-правовое обеспечение:**

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

**Направленность программы:** на всестороннее физическое воспитание детей, укрепление здоровья, совершенствования двигательных и морально - волевых качеств с ориентацией на дальнейшие занятия физической культурой и спортом в ДЮСШ.

**Цель программы:** сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе обучения физическим упражнениям

## **Задачами реализации Программы :**

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим элементам фитнес - аэробики.
- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом

**Возраст обучающихся:** участвующих в реализации данной программы от 6 до 18 лет.

**Продолжительность реализации программы:** программа рассчитана на весь период обучения. Учебный план предусматривает 276 часов в год (3 раза в неделю по 1 часу) для учащихся от 4-8 лет и (3 раза в неделю по 2 часа) для учащихся от 8- 10 лет - предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

**Виды подготовки:**

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия

**Режим занятий:** тренировочный процесс по **фитнес-аэробике** ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

**Формы организации деятельности:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

**Ожидаемый результат:**

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

**Учебно- спортивный отдел МБУ ДО ДЮСШ «Юность»**