Аннотация к программе «Просто фитнес»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Просто фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Цель: Воспитание мотивации к здоровому образу жизни обучающихся и развитию гармоничной личности посредством освоения основ аэробики. Воспитание умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

Научить:

1. истории развития фитнес индустрии, терминологии фитнес-аэробики;
2. технике исполнения базовых основ движений аэробики, степ-аэробики, танцевального направления Zumba-фитнес;
3. самостоятельно подбирать и правильно выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки.

Развивать:

1. общие и специальные физические качества обучающихся;
2. артистические, эмоциональные качества;
3. навыки самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать:

1. устойчивую мотивацию потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2. дисциплинированность, аккуратность, вежливость;

3. нравственные качества по отношению к окружающим, коммуникабельность.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих, является её направленность на обучающихся, не вошедших в тренировочные группы ДЮСШ №11, но желающих заниматься фитнес-аэробикой. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, 10-17 лет.

Сроки реализации программы - 1 год – 117 часов

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Количество учащихся в группе – 10-12 человек.