АННОТАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» |
| Автор-составитель | Ушакова Алиса Викторовна, педагог дополнительного образования |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Срок реализации | 2 года |
| Возраст обучающихся | 6-18 |
| Форма обучения | Очная |
| Режим занятий | Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа |
| Особенности организации образовательного процесса | Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям |
| Цель программы | Развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами фитнес-аэробики и формирование навыков здорового образа жизни, организации активного отдыха |
| Модули программы | Модуль 1 «Начальный уровень»  Модуль 2 «Базовый уровень» |
| Планируемые результаты | - соблюдать и чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;  - выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;  - совершенствовать аэробную технику выполнения упражнений |