

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Техническая подготовка по фитнес-аэробике»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта направленности «Техническая подготовка по фитнес-аэробике» составлена в соответствии со следующими 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 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям 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: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям дисциплины фитнес-аэробики.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. Подготовка команд, способных к соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технически-сложными двигательными действиями;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
 - обучение спортсменов выполнению базовых шагов в высокоинтенсивном режиме.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Адресат программы – обучающиеся желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 3 года, (684 часа).

Возраст обучающихся: 10-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 14 человек

Формы организации занятия: Групповые

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Способы определения результативности.

Основным показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Опрос.
- Итоговая аттестация.

Учебный план

Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
	1 год	2 год	3 год	
Теория	4	4	4	опрос
Общая физическая подготовка	82	69	63	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	68	70	72	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	70	81	85	наблюдение
Аттестация	4	4	4	тестирование
Всего часов за 39 недель	228	228	228	