**АННОТАЦИЯ**

**к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе**

**«Техническая подготовка по фитнес-аэробике»**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

* привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям аэробикой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья;
* повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
* достижение детьми такого уровня здоровья и физической подготовленности,

который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

* прочное овладение базовой техникой и тактикой;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
* достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

***Актуальность*** данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Программа рассчитана на возраст учащихся от 10 до 18 лет. Срок реализации программы три года (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

* совершенствование двигательных умений и навыков по фитнес-аэробике;
* укрепление здоровья детей;
* овладение теоретическими и практическими знаниями;
* выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;
* совершенствование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* совершенствование умения работать в команде;
* совершенствование умения составление и постановки программы.