

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»**

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями); ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция); ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
<p>Направление</p>	<p>физкультурно-спортивная направленность</p>

Срок реализации программы	3 года обучения
Возраст обучающихся	11 – 18 лет
Режим занятий	3 академических часа в неделю, 117 академических часов в год, академический час: 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.
Цели и задачи	<p>Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма; -совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнеса; - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

	<p>-воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
Ожидаемые результаты обучения	<ul style="list-style-type: none"> - знать технику безопасности при выполнении танцевальных движений; - знать правила личной гигиены; - знать темпы музыки; - уметь выполнять компоненты базовой и танцевальной акробатики; - уметь выполнять простейшие упражнения партерной части; - уметь выступать в коллективных композициях; - иметь навыки выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики. -уметь выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики; - уметь выполнять движения в быстром и медленном темпе; - уметь выступать в групповых композициях; - иметь навыки исполнение более сложных элементов базовой аэробики.
Структура программы	<p>1-й год обучения модуль «Стартовый уровень» 2-й год обучения модуль «Базовый уровень» 3-й год обучения модуль «Продвинутый уровень»</p>