

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фитнес-аэробика» составлена для образовательных групп МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «СК «Десантник» и разработана в соответствии с Приказами Министерства просвещения Российской Федерации: Приказ № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", 09.11.2018г.; Приказ № 470 " О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196", 05.09.2019г.; Приказ № 533 " О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196", 30.09.2020г.; Приказ № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ", 27.07.2022г.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную работу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 40 недель.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фитнес-аэробика» содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях видом спорта «фитнес-аэробика»;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания

обучающихся;

— выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

— создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

— создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области вида спорта «фитнес - аэробика», для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

— социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

— формирование общей культуры обучающихся.

Цель Программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых обучающихся посредством организации целенаправленных занятий спортом.

Задачи Программы:

1. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и видом спорта «фитнес - аэробика»;

2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Срок ее реализации – 2 года. В образовательные группы принимаются лица, желающие заниматься видом спорта «фитнес аэробика» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст для зачисления обучающихся в образовательные группы - 6 лет. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой);

- теоретические занятия;

- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- показательные выступления;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями Программы подготовки спортивной школы, учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов Программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

— учебно-познавательных;

— ознакомление, анализ, обобщение,

интерпретация;

- учебно-практических
- формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляции, принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических
- формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие Программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития фехтования в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по фитнес - аэробике, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Кроме того, обучающиеся, освоившие Программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, овладеют понятиями «Техника», «Тактика» и научатся применять полученные знания на практике. Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.