

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по фитнес-аэробике

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике для спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на детей, поступающих в детско-юношескую спортивную школу в возрасте от 7 лет до 18 лет. Срок реализации программы – 8 лет.

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики Федерации фитнес - аэробики России, интернет - источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе». При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Основная цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии..

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в день. Продолжительность учебного года 38 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1-2 года.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно

узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

Объем общеразвивающей программы 228 часов в год.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием занятий, составленным администрацией школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей, санитарно-гигиенических норм.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по разделам обучения для данного этапа подготовки обучающихся.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал, его распределение по годам обучения, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практический материал и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.