

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Фитнес

Статус программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-оздоровительная
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 фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха
Контингент обучающихся	8-9 класс
Продолжительность реализации программы	1 год
Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа Всего 68 часов
Форма организации процесса обучения	В теоретической части рассматриваются вопросы техники. В практической части изучают упражнения общеразвивающей и специальной направленности
	Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных видов фитнес -аэробики раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, а так же в массовых спортивных соревнованиях.
Ожидаемый результат	Самостоятельный выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.