

Аннотация к рабочей программе «Фитнес-аэробика»

Программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа ориентирована на двигательную инициативность учащихся, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом их двигательных потребностей. В условиях дополнительного образования обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей.

Программа рассчитана на возраст занимающихся детей с 11 лет до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Предполагается первоначальное знакомство с фитнес-аэробикой, формируется интерес к данному виду деятельности.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, 32 учебные недели, реализуется в объеме 128 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю.

Максимальная наполняемость группы – 15 человек.