

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеобразовательной программе
«Фитнес аэробика»

Тип: адаптированная

Направленность: физкультурно-спортивная

Нормативный срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет (среднее и старшее школьное звено)

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

И, конечно же, любой чемпионат, кубок или первенство по фитнес-аэробике — это красочное незабываемое зрелище, праздник молодости, энергии и здоровья.

Соревнования проводятся среди взрослых (с 17 лет) и среди детей и юношей в двух возрастных группах (юниоров — 11-13 лет и старших юниоров — 14-16 лет). Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

При составлении программы движений для соревновательного выступления воспитанникам предоставляется возможность развить свои творческие качества. Программа адаптирована для работы в Центре детского творчества «Созвездие».

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми)
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель)
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному)

Программа рассчитана на три года обучения. Возраст обучающихся – 13-17 лет.

Цели программы:

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка в соответствии с требованиями к юношескому разряду по фитнес-аэробике.

Задачи программы:

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом

- Развитие творческих способностей воспитанников
- Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике.