**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«Фитнес - аэробика»**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЩИХСЯ 16-18 лет,**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИ 3 года**

|  |
| --- |
|  |

Авторская дополнительная образовательная программа «Методика организации и проведения занятий фитнесом в учебных заведениях». Курс провела Н.Д. Федоркова, мастер спорта по художественной гимнастике, руководитель физического воспитания в ГБПОУ «Лермонтовский региональный многопрофильный колледж».

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению его ор­ганизма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы - ***физкультурно-спортивная.***

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся.

***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь с физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки.

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам 3-х годичной подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес - аэробике» включает в себя четыре направления:

* Мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
* социальное – адаптация в коллективе;
* биологический – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
* психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Цель программы**: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств «Фитнес - аэробики» успешно решаются следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.

4. Воспитание волевых качеств.

5. Совершенствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решается три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

1. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
2. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 16-18 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы

3 года.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 46 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Учебно - тренировочной режим**

Не менее 4-х тренировочных занятиях в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки, 2-х академических часов;

- на учебно-тренировочном этапе, 3-х академических часов.

**Основные формы учебно-тренировочного процесса**

* Теоретические занятия;
* Учебно-тренировочные занятия;
* Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
* Тестирование, выполнение нормативов;
* Участие в показательных выступлениях «Чирлидинг».

На конец 2-3 года обучения проводятся контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.