

Педагог дополнительного образования: Доля Любовь Валентиновна, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный фитнес», 2023г.изд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на спортивно - оздоровительную работу с учащимися.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является документом тренировочной, воспитательной и ранней профориентационной работе.

Педагогическая целесообразность программы в развитие физической и технической подготовленности учащихся, соблюдение постоянного режима дня, что способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Важную роль играет ранняя профориентация учащихся направленная на расширение представлений о мире труда и профессий, формирование ценностного отношения к труду, раннего профессионального самоопределения.

Большой интерес у детей и подростков вызывают современные направления занятия фитнесом такие как калланетика, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес, занятия на фитболе, степ-платформах. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна, в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный фитнес» **базового уровня**.

Объем программы: 1-й год обучения 144 часа.

2-й год обучения 216 часов.

3-й год обучения 216 часов.

Срок освоения программы: 3 года

Формы обучения: очная, очно-дистанционная

Формы занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: 1-й год обучения -2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения –3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.