

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес. Взрослые»

Вид программы: общеразвивающая.

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа предназначена для учащихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий по программе «Фитнес. Взрослые» 18 лет и старше.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Форма и тип занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Объём программы: 108 часов.

Режим занятий. 3 раза в неделю по 1 часу (1 академический час равен 45 минутам).

Цель программы: развитие физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи

Обучающие:

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сформировать представление о физическом развитии;
- Сформировать представление об основных двигательных умениях и навыках;
- Сформировать систему знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах;
- Способствовать овладению элементарными двигательными умениями и навыками.
- Обучить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- Обучить основам техники выполнения физических упражнений (общеразвивающих, легкоатлетических, прикладных, акробатических, гимнастических, силовых).

Развивающие:

- Способствовать овладению основными физическими качествами (сила, быстрота, ловкость, выносливость, координация движений);
- Способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность);
- Способствовать развитию навыков общения в коллективе;
- Развить активный интерес к спортивным занятиям;
- Способствовать развитию коммуникативных особенностей обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к обучающимся в группе;
- Воспитать волевые качества (решительность, смелость, настойчивость).