

Общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике

Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида спортивной аэробики. Вместе с тем, спортивная аэробика может приобрести качества оздоровительного процесса, целенаправленно организуемого в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования. В нынешних своих условиях спортивная аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Спортивная аэробика привлекательна для учащихся, прежде всего тем, что, в стратегическом плане человек в течение своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую систему, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем -то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне - позволяет быстро восстановить работоспособность, приобрести жизненно важные навыки двигательной культуры, восстановить работоспособность, настроение и др.

Данная программа направлена на развитие физических качеств ребёнка и выявление у него творческого потенциала.

Цель программы:

Достижение хорошей физической подготовки учащихся в процессе занятий спортивной аэробикой.

Основные задачи программы:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. Повышение работоспособности и двигательной активности;
3. Воспитание правильной осанки;
4. Развитие музыкальности, чувства ритма;
5. Нормализация массы тела;
6. Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
7. Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности к систематическим занятиям спортом.

Актуальность программы основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, спортивная аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей, дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Программа рассчитана на 4 года обучения по 46 недель в год.

В настоящей программе выделено 4 этапа подготовки на которые зачисляются дети имеющие разрешение врача на занятия данным видом спорта:

- ❖ спортивно-оздоровительный этап первого года обучения (СОГ- 1);
- ❖ спортивно-оздоровительный этап второго года обучения (СОГ- 2);
- ❖ спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения (СОГ- 3);
- ❖ спортивно-оздоровительный этап четвертого года обучения (СОГ- 4).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.