

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска

Дергунова Н.С./
«18» августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Расторгуева Оксана Владимировна,
Боровкова Елена Викторовна,
педагоги дополнительного
образования

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Аэробика»

Авторы программы:

Расторгуева Оксана Владимировна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории,

Боровкова Елена Викторовна педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

Возрастной диапазон обучающихся: 5 – 18 лет

Продолжительность реализации программы: 8 лет

Аннотация к программе:

Программа направлена на формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения через фитнес - аэробику. Обучающиеся овладевают навыками ловкости, прыгучести, гибкости, основными положениями и движениями рук, ног и туловища. Обучаются выполнять разнообразные упражнения и двигаться под ритмичную музыку, выполняя танцевальные упражнения, уметь работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители), совершенствовать всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких спортивных результатов.

Разделы программы: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, аэробика, степ-платформа, фитбол-мячи, спортивные игры, соревнования, концерты и фестивали. Дополнительное образование по данной программе осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где обучающиеся продолжают заниматься аэробикой

Адрес реализации программы:

Образовательная площадка ДДК «Ровесник»

г. Челябинск, ул. Комарова, тел. 772-93-88

Объединение фитнес-аэробики «Экспрессия»

Образовательная площадка «Творчество»

г. Челябинск, ул. Танкистов, 150, тел. 772-03-03

Объединение фитнес-аэробики «Экспрессия»