

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

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «22» августа 2019г.
Протокол № 1



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

[Signature] /Дергунова Н.С./
«22» августа 2019г.

ар. 147

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная аэробика»**

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Плескачева Анна Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»

Автор программы: Плескачёва Анна Дмитриевна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

Возрастной диапазон обучающихся: 10 – 14 лет

Продолжительность реализации программы: 1 год

Аннотация к программе:

Программа направлена на формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения спортивной аэробики. Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами. На занятиях обучающиеся овладевают навыками ловкости, прыгучести, гибкости, выполняют разнообразные упражнения под ритмичную музыку, отрабатывают упражнения с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители), совершенствуют всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких спортивных результатов.

Разделы программы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатика, хореография, техническая подготовка, психологическая подготовка, соревнования

Адрес реализации программы:

Образовательная площадка «Творчество»

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

Объединение фитнес-аэробики «Экспрессия»