

**Название программы:** «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Разработчики:** Суравицкая О.В., методист, Головешкина А.И., педагог дополнительного образования МАН ОУ «ЦДО»

**Краткая аннотация программы:**

*Цель обучения:* развитие физических качеств и активизация творческой самореализации обучающихся посредством фитнес-аэробики.

Данная программа позволяет приобщиться к активному образу жизни посредством погружения в вид спорта «Фитнес-аэробика». В процессе освоения материала обучающиеся совершенствуют навыки выполнения физических упражнений, активно развивают двигательные способности посредством танцевальных и аэробных упражнений.

Занятия фитнес-аэробикой оказывают разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Важную роль на занятиях играет эмоциональность, которая достигается не только музыкальным сопровождением и использованием танцевальных элементов, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Фитнес-аэробика является доступным средством физического, творческого развития детей в системе дополнительного образования. Программа способствует совершенствованию физических качеств, укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к повышению двигательной активности, а так же к творческому самовыражению.