

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**

**«Фитнесс»**

Программа составлена педагогом дополнительного образования  
– **Комиссаровой Светланой Евгеньевной.**

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Забота о здоровье стала занимать во всём мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Поэтому проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом является в настоящее время чрезвычайно актуальной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом действующего законодательства в Российской Федерации.

Программа предполагает возможность реализации в дистанционной форме. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом МКОУ ДО «Воловский ЦВР».

Приоритет программы состоит, прежде всего, в её комплектности, включает в себя калланетик, фитбол.

Направленность дополнительной образовательной программы - *физкультурно-спортивная.*

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 учебных часа. Возраст учащихся 10 – 15 лет.