Аннотация к общеразвивающей программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика»

Форма обучения по программе – очная.

Язык, на котором осуществляется обучение – русский.

Использование электронного обучения и дистанционных технологий реализуемыми образовательными программами не предусмотрено.

Возраст учащихся – от 5 до 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Программа рассчитана 52 недели.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- -групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- -медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- -контрольные нормативы;
- -участие в соревнованиях, творческих конкурсов и показательных выступлениях;
 - -инструкторская и судейская практика учащихся.