

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе

«Фитнес 55+»

Название программы	«Фитнес 55+ »
Направленность образовательной деятельности	<i>спортивная</i>
Цель программы	<i>Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</i>
Предмет обучения	<i>Теоретические сведения, общая физическая подготовка, дыхательные упражнения, правила техники безопасности</i>
Автор	<i>Русанова Анастасия Алексеевна</i>
Вид программы	<i>Модифицированная</i>
Продолжительность обучения	<i>1 год</i>
Возраст обучающихся	<i>Взрослые 55+</i>
Форма проведения занятия	<i>Групповая, индивидуальная, в малых группах</i>
Форма организации итоговых занятий	<i>Индивидуальные и групповые показательные выступления</i>
Режим занятий	<i>1 год обучения – по 1 часу 2 раза в неделю</i>
Количество людей в группе	<i>15чел</i>
Ожидаемый результат	<i>обучающийся знает об основных терминах, связанных с фитнесом; о значении фитнеса для их здоровья; правилах проведения разминки, определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий, практические навыки.</i>