

Аннотация к рабочей программе детского фитнеса (ОФП).

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Общая физическая подготовка («ОФП») - это составляющая детского фитнеса. В составе «ОФП» присутствуют комплексы функциональных упражнений с гантелями, гимнастическими предметами, с собственным весом и т.д.

«ОФП» позволяет увеличить спектр решаемых тренировочных задач, поможет подготовить учащимся к любому виду спорта, усиливает мотивацию занимающихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Детский фитнес подразумевает тренировку движений, а не мышц, и предполагает подготовку человека к ежедневным физическим нагрузкам реальной жизни.

Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет. Обучение по образовательной программе «детского фитнеса» рассчитано на 2023-2024 учебный год. Продолжительность занятия – 50 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями в части определения рекомендуемого режима занятий.