

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Умные тренировки»

Современный фитнес - это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях фитнеса. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными гигиенические факторы.

Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы по фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Данная программа рекомендована для педагогов и учащихся общеобразовательных учреждений.