**Аннотация к рабочим программам к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам учебных дисциплин, реализуемых в 2021-2022 учебном году на платной основе**

**Физкультурно-спортивная направленность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название программы  Уровень освоения | Возраст  уч-ся | Срок  Освоения ОП | Кол-во  рабочих  программ | Аннотация |
| 1. | Начальная подготовка футболиста  общекультурный | 4-6 лет | 1 год | 1 | В основу положена программа по футболу, разработанная Российским футбольным союзом и комитетом юношеского футбола РФ. Программа представляет собой начальный (базовый) уровень подготовки футболиста. Она является I ступенью на пути к совершенствованию футбольного мастерства. Основной акцент в спортивной подготовке этого периода делается на освоении игры в футбол в целом, в учебно-тренировочных занятиях преимущественное внимание уделяется как физической подготовке, так и освоению основ техники. |
| 2 | Начальная подготовка футболиста  базовый | 4-6 лет | 1 год | 1 | В основу положена программа по футболу, разработанная Российским футбольным союзом и комитетом юношеского футбола РФ. Программа представляет собой начальный (базовый) уровень подготовки футболиста. Она является I ступенью на пути к совершенствованию футбольного мастерства. Основной акцент в спортивной подготовке этого периода делается на освоении игры в футбол в целом, в учебно-тренировочных занятиях преимущественное внимание уделяется как физической подготовке, так и освоению основ техники. |
| 3 | Фитнес- аэробика  общекультурный | От 18 лет | 1 год | 1 | Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, в том числе танцевальный уклон, и нацелена на развитие силовых, творческих, и индивидуальных способностей людей, которые выявляются посредством занятий фитнесом. |
| 4 | «Обучение цирковой акробатике»  общекультурный | 4-6  лет | 1 год | 2 | Обучающиеся получат знания, умения, навыки в рамках овладения мастерством пластики и акробатики. Будет достигнут начальный этап физического развития силы, ловкости, выносливости |
| 5 | «Стрейчинг и силовая аэробика»  общекультурный | От 18 лет | 1 год | 1 | Силовая аэробика относится к видам физической активности, способствующим не только обретению красивой фигуры и поддержанию тела в тонусе, но и дарящим заряд энергии и позитива. Если рассматривать по отдельности, то аэробика — это комплекс упражнений, направленных на поддержание здоровья, развитие выносливости, увеличение мышечной массы. Её особенность — отсутствие изнурительных тренировок, интенсивных нагрузок и различных травм. Аэробика — это программа тренировки, цель которой заключается в укреплении опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. |