**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 программыУровень освоения | Возрастуч-ся | СрокОсвоения ОП | Кол-ворабочихпрограмм | Аннотация |
| 1. | Начальная подготовка футболистаобщекультурный | 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 футболистабазовый | 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- аэробикаобщекультурный | 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  | 4-6лет | 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.  |