

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности **"Фитнес-аэробика"**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» предназначена для лиц от 14 лет и старше.

Программа составлена с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

Цель программы: создать условия для оптимальной организации двигательного режима занимающихся, обеспечить их активный отдых, удовлетворить естественную потребность в движении, развитие творческой деятельности, физических и творческих способностей.

Количество учебных занятий в год – 70, из них теории – 2 часа, практики – 68 часов.