

## **Аннотация к рабочей программе ДОП «Стретчинг»**

В реализации программы принимают участие взрослые 18+ на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек независимо от уровня начальной подготовки.

Учащийся овладевает навыком выполнения комплекса упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, на повышение пластичности суставов и растяжку глубоких мышц. Кроме того, учащийся освоит навык выполнения танцевальных движений в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Теоретические и практические занятия по Программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала.

Срок реализации программы: 1 год обучения,

Режим занятий: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу