**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** **«Начало пути – Универсальное тело» по УШУ**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, индивидуальных способностей обучающихся, их подготовленности к освоению упражнений, собранные в базовые комплексы подготовки спортсменов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей в возрасте от 6 до 14 лет. Срок реализации 2 года. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Оптимальная наполняемость групп 1 года обучения – от 7 до 16 человек, 2 года обучения от 7 до 14 человек. Группы комплектуются из детей – мальчиков и девочек.

Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка к заявлению), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа в год: 2 раза в неделю по 2 часа, программа второго года обучения рассчитана на 216 часов в год: 3 раза в неделю по 2 часа.