

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» адресована учащимся 11-15 лет (мальчики и девочки), проявляющим интерес к физическому воспитанию и допущенные к занятиям физической культурой. На занятиях обучающиеся научатся планировать групповое или индивидуальное занятие, спортивную игру для сверстников, а также игры и упражнения по адаптивной физической культуре для ребят с ОВЗ. Во время обучения ребята освоят: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Кроме этого, смогут владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Продолжительность освоения программы 1 год, 216 часов.