

Общая физическая подготовка

Продолжительность занятия: 1-1,5 часа. Количество занятий в неделю: 2 занятия. Возраст обучающихся: 6-16 лет. Стоимость в месяц: бесплатно. Педагог - педагог дополнительного образования, тренер, Мастер спорта по дзюдо, самбо, Чемпион Европы по универсальному бою Дмитрий Сергеевич Михайлов

«Спорт - это жизнь!»

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

Программа секции составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовки.



Задачи занятий:

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе;
- формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств,
- формирование навыков культуры спортивного поведения.