

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «15» августа 2019г.
Протокол № I



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»
/Дергунова Н.С./
«15» августа 2019г.
№ 147

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Сайранов Ильдар Рифович,
тренер-преподаватель

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Основы физической подготовки»**

Автор программы: Сайранов Илдар Рифович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Возрастной диапазон обучающихся: 11– 14 лет

Продолжительность реализации программы: 4 года

Аннотация к программе:

Программа по общей физической подготовке направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни. В программе предусмотрено знакомство с различными спортивными играми, а также другими подвижными играми. В процессе занятий по программе обучающиеся знакомятся с основными техниками различных видов деятельности, приобретают знания об основах двигательной деятельности. У обучающихся развиваются такие физические качества, как выносливость, быстрота; формируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Разделы программы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, футбол, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

Адрес реализации программы: ДДК «Ровесник», образовательная площадка «Спарта»

г. Челябинск, ул. Вязовая, 29 т.8(351)773-46-22

Объединение: «Тхэквондо»