

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Общефизическая подготовка»**

**Педагог дополнительного образования - Бочков Алексей Александрович, педагог первой квалификационной категории**

Тип программы – общеразвивающая,  
уровень – базовый.  
Возраст: 16 – 21год.

Общая физическая подготовка – важный элемент в подготовке студентов и учеников к отличной сдаче нормативов, подготовке организма к предстоящей нагрузке, а также к Сдаче ГТО, укреплению и закаливанию организма.

Цель программы: здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование студентов. Составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Режим занятий: Количество обучающихся в группе (НП) первого года 10-15 человек в возрасте 15-17 лет Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) второго года обучения 10-15 человек в возрасте 16-18 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) третьего года обучения 10-15 человек в возрасте 18-21 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Продолжительность программы - 3 года.

Форма организации процесса обучения: фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия видом спорта.