

Утверждаю.  
Директор МБУ ДО г. Мурманска  
«ЦПВ «Юная Гвардия»  
31.08.2021г.

### **ОФП с элементами единоборств**

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 10-14 лет

Режим занятий: 6 учебных часов в неделю

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий общей физической подготовкой с элементами единоборств.

Краткое содержание: занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке. Занятия с включением элементов различных видов спортивных единоборств способствуют гармоничному телесному развитию и отличной функциональной подготовке детей.

Ожидаемый результат: приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – не предусмотрено.