

Аннотация к программе дополнительного образования  
«Общая физическая подготовка» для девушек 15 -17 лет  
Составитель: педагог дополнительного образования О.А. Гинтова

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, кураторами.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют девушки 15-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-12 человек.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 144 учебных часов в год.