|  |  |
| --- | --- |
| ***Направленность программы*** | Физкультурно-спортивная |
| ***Тип программы*** | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) |
| ***Название программы*** | «Общая физическая подготовка» |
| ***Автор-составитель программы*** | Уколов Сергей Николаевич |
| ***Уровень программы*** | Базовый |
| ***Срок реализации*** | 1 год |
| ***Возраст учащихся*** | 12 – 17 лет |
| ***Краткое описание программы*** | Реализация программы по ОФП формирует у учащихся устойчивые мотивы бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности, к целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья и закаливанию учащихся, удовлетворяют суточную потребность в физической нагрузке,  укрепляют и развивают дыхательный аппарат и организм детей, снимают физическую и умственную усталость. |