

Педагог дополнительного образования: Матвеев Денис Александрович, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка», 2023г.изд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая Физическая Подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой ЗОЖ.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» **базового уровня**.

Объем программы: - 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения: очная.

Формы занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1 часу согласно возрасту и требованиям СанПин).