

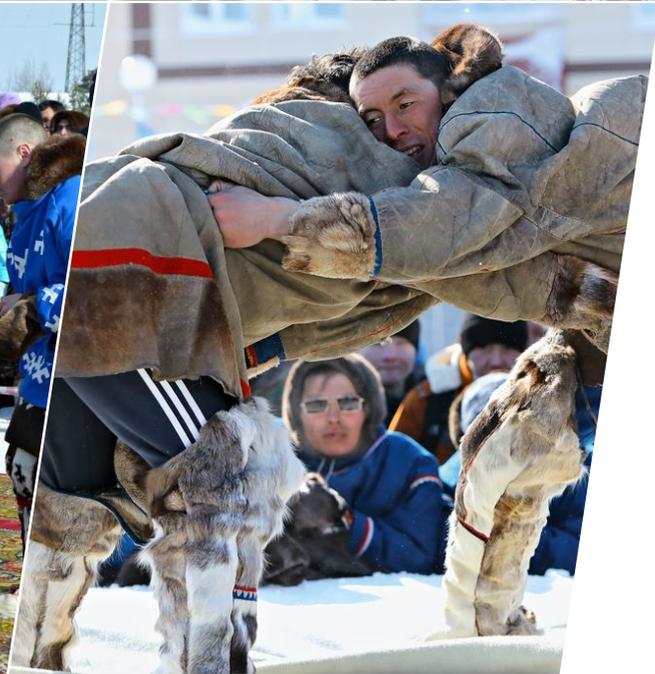


Проект:
Общая Физическая
Подготовка
через элементы национального
единоборства
▶ "Пупикат-Медвежья лапа"



Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.





Наша программа рассчитана на людей разного возраста с учетом возрастных и физиологических возможностей.
В ней мы используем комплексы упражнений с элементами национального единоборства «Пупикат - Медвежья лапа», а также с элементами танцевальных движений разных народов.



Цели тренировочной программы

Сформировать систему мотивации к здоровому и активному образу жизни среди людей разного возраста в п. Тром-Аган.
Популяризация занятий физической культурой и национальными видами спорта, отказываясь от вредных привычек.
Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности.

Задачи

1. Поддержка физиологической активности всех систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности.





Задачи

2.
Совершенствование
прикладных
жизненно важных
навыков и умений в
ходьбе, движении в
сочетании с
дыханием.



Задачи

3.
Обогащение
двигательного опыта
физическими
упражнениями из
различных видов
спорта, подвижных
игр, танцев.



Задачи

4.
Приобщение к
самостоятельным
занятиям физическими
упражнениями,
подвижными играми.



Задачи

5.
Использование
полученных навыков в
свободное время на
основе формирования
интересов к
определённым видам
двигательной активности
и выявления
предрасположенности к
тем или иным видам
спорта.

