



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.





