

Название программы: «Многоборье ГТО_2025»

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики: Сидорова С.В., методист

Краткая аннотация программы:

Цель обучения: физическое развитие и удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности через занятия многоборьем ГТО.

Данная программа способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом, повышению двигательной активности подростков. Процесс освоения материала базируется на основных возможностях функционального многоборья – системы разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Программа предполагает участие обучающихся в различных соревнованиях, как внутри объединения, так и соревнований более высокого уровня. В содержании включена и подготовка обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Многоборье ГТО призвано сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств многоборной подготовки в организации здорового образа жизни.