**Информационная карта**

**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Общефизическая подготовка»**

**на 2024 -2025 уч.год**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование УДОД | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» поселок Добринка Липецкой области |
| Направленность программы | Физкультурно – спортивной направленности |
| Полное наименование программы | **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Общефизическая подготовка»** |
| Цель программы | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. |
| Вид программы | Типовая модифицированная |
| Срок реализации | 1 год |
| Годовой объем программы | 168 часов, с недельной нагрузкой 4 ч/неделю. |
| Возраст обучающихся | 8 - 18 лет |
| Когда и где рассмотрена и принята | |  | | --- | | Рассмотрена и принята на педагогическом совете 20.08.2024 г. протокол № 4 | |
| Дата утверждения | |  | | --- | | Приказ от 20.08.2024 № 35-а | |
| Ф.И.О. автора | Тренер – преподаватель - Акиньшин Е.М. |
| Сведения о педагоге реализующем программу | Тренер – преподаватель - Акиньшин Евгений Михайлович- молодой специалист. Образование средне-специальное, без категории. |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка» - направлена на организацию систематических занятий в тренажерном зале с целью формирование и улучшение общей физической подготовленности, ведение здорово образа жизни, организации свободного времени. |
| Прогнозируемые результаты | - Формирование основ здорового образа жизни;  - Выполнение базовых упражнений на тренажерах для укрепления организма;  - Сдача контрольных тестов по ОФП; |
| Особая информация | Программа реализуется в группах по социальному заказу и муниципальному заданию. |