

Примерная программа вариативного модуля «Общая физическая подготовка» включает в себя следующие разделы: «Развитие силовых способностей», «Развитие скоростных способностей», «Развитие выносливости», «Развитие координации движений», «Развитие гибкости», «Национальные виды спорта». Содержание направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.