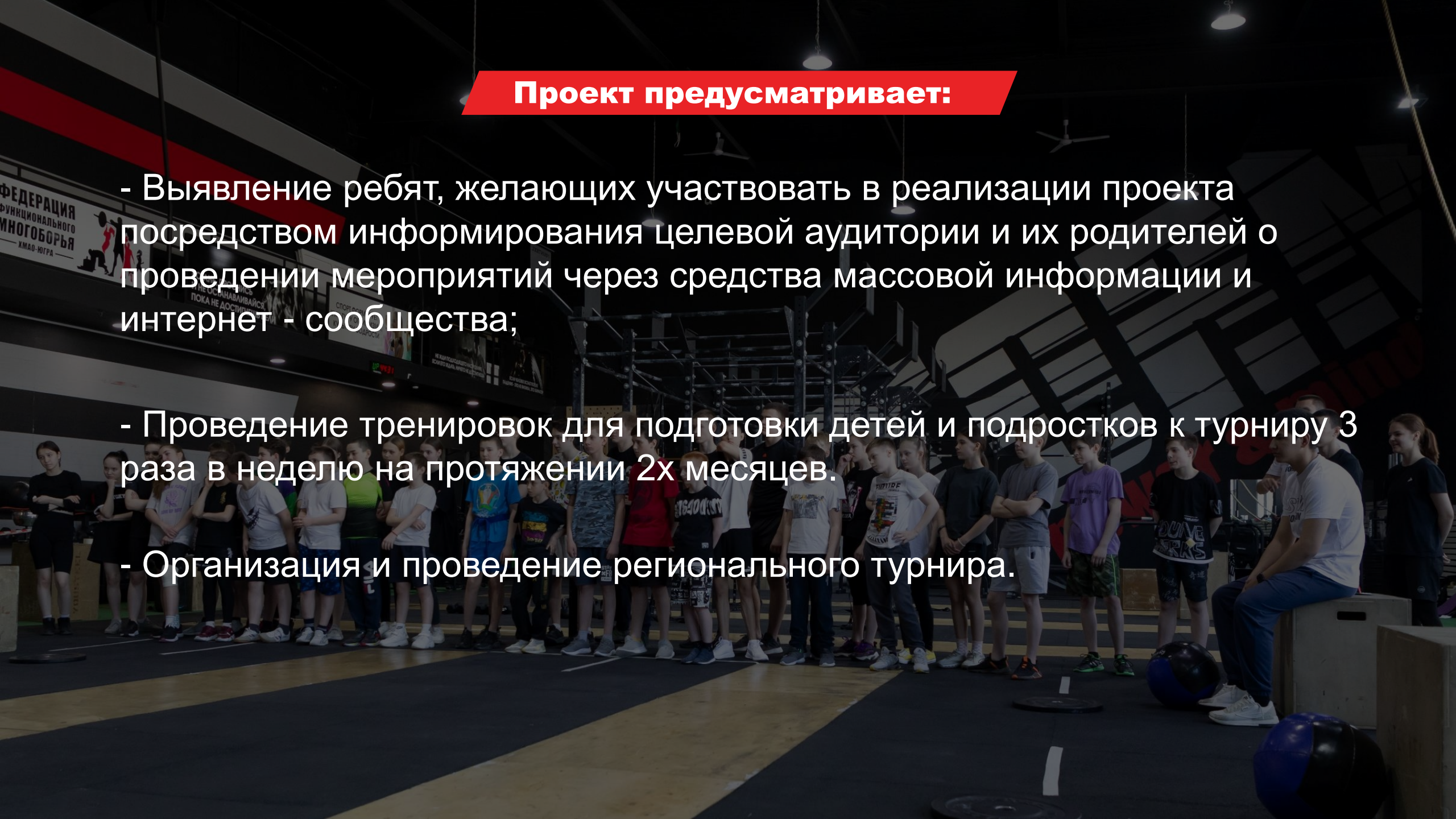


# РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



## Проект предусматривает:

- Выявление ребят, желающих участвовать в реализации проекта посредством информирования целевой аудитории и их родителей о проведении мероприятий через средства массовой информации и интернет - сообщества;
- Проведение тренировок для подготовки детей и подростков к турниру 3 раза в неделю на протяжении 2х месяцев.
- Организация и проведение регионального турнира.





## Проект направлен на вовлечение детей и подростков в сферу физической культуры и спорта

- ✔ Проект поможет создать условия для формирования основ здорового образа жизни уже с раннего возраста.
- ✔ Тренировки по общей физической подготовке способствуют общему укреплению ребенка, оздоровлению, а также прививают дисциплину, распорядок, самоконтроль.
- ✔ Проект будет способствовать воспитанию устойчивого интереса подрастающего поколения к занятиям физической культурой.
- ✔ Развитие спортивных навыков через регулярные тренировки позволит сформировать личность детей и подростков, сделать их самостоятельными и изменить отношение к своему здоровью.

## Социально-положительный эффект от участия ребят в турнире

Участие в соревнованиях стимулирует физическую активность и мотивирует сохранять здоровый образ жизни.

Спортивные соревнования способствуют развитию взаимодействия и коммуникации с другими людьми.

Соревновательность является неременным условием для достижения лучших результатов - участие в соревнованиях подразумевает борьбу за победу, что требует от спортсменов проявления своих наилучших качеств.

Спортивные соревнования также помогают развить конкурентную составляющую личности. Участие в борьбе за победу научит спортсмена быть настойчивым, амбициозным и стремиться к самосовершенствованию.

Соревнования вносят элемент здоровой соперничества в жизнь участников, что способствует развитию их личностных качеств. Они учатся адаптироваться к сложным ситуациям, преодолевать трудности и постоянно улучшать свои результаты.

Благодаря соревнованиям спортсмены научатся контролировать свои эмоции и строить стратегию для достижения целей. Они учатся оценивать свои сильные и слабые стороны, а также анализировать действия соперников и принимать решения в условиях ограниченного времени.

## Ожидаемые результаты проекта

- Увеличение охвата детского и подросткового населения в мероприятиях в сфере физической культуры и спорта, направленных на формирование привычки ведения здорового образа жизни у подрастающего поколения, а также привлечение к систематическим занятиям спортом более 200 детей и подростков;
- Увеличение активных подростков, более уверенных в себе и своем будущем, и, конечно, сокращение числа правонарушителей среди подростков группы риска;
- Обучение детей правильным двигательным шаблонам (приседания, наклоны, жимы, тяги, выпады, шаг/бег) и технике выполнения упражнений из различных спортивных дисциплин (гимнастика, работа с отягощениями, легкая атлетика, гиревой спорт и т.д.);
- Подготовка ребят к турниру и к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .



