

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Общепфизическая и специальная подготовка юных туристов»**

**ОПИСАНИЕ:**

Программа делится на два основных блока: общепфизическая подготовка и специальная подготовка.

Занятия проходят на базе спортивного зала и свежем воздухе. Общепфизическая подготовка включает в себя разминку, комплекс физических упражнений, спортивные игры.

Специальная подготовка – это освоение навыков скалолазания и элементов спортивного туризма.

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Повышение уровня физической подготовки, развитие силы, ловкости, выносливости. Приобретение специальных навыков скалолазания.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

Повышение уровня физической подготовки, развитие силы, ловкости, выносливости, растяжки и закалка организма.

**ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Медицинский допуск к занятиям физкультурой и спортом

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

В Центре создана достаточная материальная база для проведения занятий как в помещении, так и на природе. Есть необходимое количество тренажеров и элементов обеспечения безопасности (страховочные системы, карабины, веревки и т.д.)