Аннотация
к модулям МДОП «Я выбираю спорт»

Модуль «Основы игры в футбол», Модуль «Основы легкой атлетики» - важным является общая физическая подготовка, которая направлена на развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Модули «Основы игры в волейбол», «Основы игры в баскетбол», «Основы настольного тенниса» - увлекательные и массовые (контактные) виды спорта. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия этими видами спорта развивают скорость движения, прыгучесть, силу, ловкость, выносливость. Игры, этих видов спорта развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.