** Краткое описание проекта**.

Эта форма работы охватывает всех желающих,основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий

На всех этапах многолетнего процесса подготовки занимающихся их обучение и тренировка стоится на основе взаимосвязанных дидактических

принципов сознательности и активности, системности и постепенности,

наглядности и доступности, индивидуализации.

Учитывая специфику спортивной подготовки занимающихся, инструктор по физической культуре естественно, должен придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке.