АННОТАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» |
| Автор-составитель | Дымчак Ольга Николаевна, педагог дополнительного образования |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Срок реализации | 2 года |
| Возраст обучающихся | 6-15 |
| Форма обучения | Очная |
| Режим занятий | Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа |
| Особенности организации образовательного процесса | Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям |
| Цель программы | Формирование духовно-нравственной, физически развитой личности средствами занятий вольной борьбой |
| Модули программы | Модуль 1 «Начальный уровень»  Модуль 2 «Базовый уровень» |
| Планируемые результаты | Знать:  - основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток  Уметь:  - выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;  - выполнять акробатические упражнения для развития координации;  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и применять их в игровой и соревновательной деятельности |