АННОТАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КРОССФИТ»

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Кроссфит» |
| Автор-составитель | Тиньшина Марина Сергеевна, методист |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Срок реализации | 3 года |
| Возраст обучающихся | 9-16 |
| 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 | Самореализация личности ребенка посредством приобщения к физической культуре и спорту, формирование внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни |
| Модули программы | Модуль 1 «Начальный уровень»  Модуль 2 «Базовый уровень»  Модуль 3 «Продвинутый уровень» |
| Планируемые результаты | - уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;  - знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;  - быть готовым к саморазвитию и самообразованию |