

Вольная борьба

Продолжительность занятия: 1 ч. Количество занятий в неделю: 2 занятия. Возраст обучающихся: 6-12 лет. Стоимость в месяц: 2600 руб. Педагог – мастер спорта по вольной борьбе Веробян Эдвард Сергеевич.

Вольная борьба представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы. Целью программы является развитие физических качеств и способностей обучающихся, формирование у них основ всестороннего изучения элементов вольной борьбы, активной жизненной позиции, приобщение к патриотическому воспитанию и самостоятельным занятиям физической культурой.



Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- дать знания о истории и развитии физической культуры и вольной борьбы;
- обучить базовым приемам, элементам техники вольной борьбы;
- развить основные физические качества;
- развить умения общаться в коллективе, организованности;
- развивать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- воспитать интерес к занятиям физической культуры и спорта;
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- содействовать формированию таких качеств как смелость, преодоление страха.



Условия набора обучающихся: принимаются все дети желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний.