

<p>Тип программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армреслинг»</p>
<p>Направленность: физкультурно-спортивная</p>	<p>Стартовый уровень</p>
<p>Тип реализации: многоуровневая</p>	<p><i>Цель:</i> создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия армреслингом.</p>
<p>Срок реализации: 1 год</p>	<p><i>Задачи:</i></p>
<p>Возраст детей: 10-18 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; – развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом; – сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями в армреслинге; – развитие физических качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых, силовой выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма; – развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно – сосудистой системы, укрепление опорно – двигательного и костно – связочного аппарата; – ознакомить с основными приемами техники армреслинга; – воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся; <p>Базовый уровень»</p> <p><i>Цель:</i> физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; профилактика вредных привычек и правонарушений; совершенствование техники в армреслинге, мотивации обучающихся к участию в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; – обучить основным приемам техники армреслинга; – способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. <p>Продвинутый уровень</p> <p><i>Цель:</i> совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающихся.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать технику армреслинга; – обучить правилам соревнований по армреслингу.