

Наименование образовательной программы	Формирование физической культуры личности
Вид образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Форма обучения	Очная
Год набора	По мере комплектования группы
Нормативные сроки обучения	72 часа
Выпускающие кафедры	Кафедра физического воспитания
Стоимость обучения, руб.	2 400,00 руб.
Итоговая аттестация	Аттестация в форме тестирования
Документ об образовании	Сертификат об обучении установленного образца
Сведения о контингенте (категория слушателей)	Студенты вуза
Аннотация дополнительной профессиональной образовательной программы	<p>Содержание программы:</p> <p><u>Теоретическая подготовка:</u> Краткие сведения о гендерных и возрастных особенностях человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание.</p> <p>Начальная подготовка:</p> <p>Общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические упражнения;</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- подвижные игры.</li> </ul> <p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления мышц шеи;</li> <li>- упражнения на борцовском мосту.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Учебно-тренировочный этап обучения</u></p> <p>Общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ без/с предметами;</li> <li>- гимнастические упражнения;</li> <li>- легкоатлетические упражнения;</li> <li>- спортивные игры.</li> </ul> <p>Специальные упражнения (совершенствование техники и тактики вольной борьбы):</p>

- техника борьбы в стойке (захваты, переводы в партер, сбивание в партер, броски (наклоном, поворотом, прогибом);
- перевороты скручиванием;
- перевороты забеганием.

Психологическая подготовка.