

**Аннотация**  
**к учебному плану**

**дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-  
спортивной направленности «Вольная борьба»**

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 9 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 3 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Формы проведения промежуточной (итоговой) аттестации/  
контроля:**

- по курсу «Физическая подготовка» 1-3 год обучения - эстафеты, спортивные состязания/ тестирование, спортивные состязания;
- по курсу «Основы вольной борьбы» 1-3 год обучения - соревнования/ тестирование, спарринги.