

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Форма обучения: очная.

Нормативный срок обучения (срок реализации программы): краткосрочная, в течение одной смены (21 день).

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский.

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет.

Цель программы:

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Краткое содержание:

знать: разбор и изучение правил игры в футбол; роль капитана команды, его права и обязанности; правила использования спортивного инвентаря; задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом; значение и содержание самоконтроля; дневник самоконтроля; причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;

уметь: контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и физических качеств; управлять своими эмоциями; владеть игровыми ситуациями на поле; владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам; технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности; владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуации поля.

Ожидаемый результат:

овладеть навыками игры в футбол; приобрести интерес к занятиям физической культурой, стремиться к самоутверждению, самосовершенствованию; улучшить физическую и интеллектуальную работоспособность; повысить уровень самооценки; привить чувство ответственности и трудолюбия, умение общаться в коллективе; приобрести направленность на здоровый образ жизни.

Режим занятий:

2 занятия по два академических часа 3 раза в неделю. Всего 18 часов за смену (каникулярный период). Возможно распределение занятий в первую и вторую половину дня.

При реализации программы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не используются.