

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП-Следж-хоккей»

Возраст: 7-16 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма реализации: групповая

Срок реализации: 4 месяца

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 1,5 час.

Цель:

Создание условий для развития физических и личностно-нравственных качеств личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Описание:

Реализация программы «ОФП Следж-хоккей» направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по хоккею учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основные разделы программы:

- теоретическая подготовка;
- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая и тактическая подготовка;
- контрольные испытания;
- соревнования.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься спортом и физическими упражнениями. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576093

Владелец Сальникова Евгения Александровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022