

Футбол

Продолжительность занятия: 1 ч. Количество занятий в неделю: 2-3 занятия. Возраст обучающихся: 6-17 лет. Стоимость в месяц: 1000 - 1600 руб. (в зависимости от количества занятий). Педагоги учителя высшей квалификационной категории Дроцев Николай Георгиевич, Никитенко Олег Васильевич.

(срок обучения – 4 года)

Популярность футбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись футболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения быстроты, выносливости, точности удара, передачи, быстроты мышления.



Основными задачами курса являются:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, ведения и передачи мяча, точного удара;
- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.



В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- организационные моменты;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- релаксация.