

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч»

Цель реализации программы: развитие личности обучающегося и приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Срок обучения: 216 часов.

Категория обучающихся: студенты ГПОУ ЯО ЯКУиПТ.

Форма обучения: очная.

Актуальность программы:

Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а познавательная деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.