



СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
Структурное подразделение
«Отделение дополнительного образования»

**ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ОФП Тренажерный зал»**



**Педагог дополнительного образования –
Кряжева Наталья Анатольевна.**

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

ОФП (общая физическая подготовка) — это система занятий, которая направлена на развитие гибкости, выносливости, быстроты, силы, ловкости и общей физической подготовки человека. Занятия ОФП включают в себя упражнения из разных видов спорта и направлены на удовлетворение потребностей человека в двигательной активности. Задачи ОФП: гармоничное развитие физических качеств; укрепление мышечной системы; поддержание иммунной системы; повышение уровня двигательной активности детей и взрослых.



ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Задачи: Воспитательные задачи: -воспитать морально- волевые и нравственно-эстетические качества, -ориентировать на здоровый образ жизни, -привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП. - воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность. Развивающие: -развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений). Обучающие: в группе решаются следующие обучающие задачи: -обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д. -вооружить обучающихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.



ПРИХОДИТЕ К НАМ!

Общая физическая подготовка направлена в первую очередь на укрепление здоровья. Физические упражнения меняют тело человека на молекулярном уровне, затрагивая все биохимические и физиологические процессы.

