



**СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «Основы Стрейтчинга»



Педагог дополнительного образования – Зайдуллина Эльмира Маратовна

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Удлинить мышечные волокна путем растягивания (чтобы повысить их сократительную способность)
- Увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Научить правильно делать растяжка
- Правильно применять упражнения на гибкость
- Применять упражнения для сохранения здоровья
- Научить правильному дыханию во время занятий

ФОТОГРАФИИ ОБЪЕДИНЕНИЯ:



Приглашаем Вас в нашу
активную команду, в студию
ОДО «Движение вверх»

