



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



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «ОФП Тренажерный Зал»



**Педагог дополнительного образования –
Кряжева Наталья Анатольевна**

цель курса **ОФП «Тренажерный зал»:** Обеспечение всестороннего полноценного развития ребенка. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ОФП «Тренажерный зал», физических, психофизических способностей обучающихся.

Задачи:

- укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма, обучающихся с вторичными отклонениями в развитии;
- осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой,
- активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений;
- укреплять мышечно-связочный аппарат;
- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптивными наглядными пособиями).

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися детьми.



Бегаю и прыгаю,
Тренажеры двигаю.
Спорт - тяжёлая работа.
Майка мокрая от пота.



Раз, два, три — хватаюсь за турник, Я не робкий, я не трус, я не лентяй-старик. Тянусь вверх, как будто к небу руку шлю, Подбородок выше перекладины — ловлю.

Мышцы ноют, пальцы жмут, Считаю каждый новый труд. Семь, восемнадцать — сбился счёт, Зато характер всё растёт.

Вниз — спокойно, вверх — рывок, Словно в танце, но без ног. Последний раз — и снова вниз, Гордость: «Я сегодня сдал норматив!»

А если вдруг не получилось — не беда: Завтра снова, дважды, трижды, навсегда. Ведь подтягивание — это не про силу рук, А про «встал и сделал», отбросив все вокруг.

Гибкой быть — моё призвание, В каждом слове —
ухищрение. Спросишь ты — я подстроюсь, Под вопрос
твой развернусь.

То ли дело, то ли сказка, То ли нежная подсказка — Всё
пойму, на всё отвечу, К месту выберу словечко.

И в стихах, и в разговоре Мне приволье, мне простор:
Гнусь, как ива на просторе, Не ломаясь — разговор!

