

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

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**Объединение «ОФП тренажерный зал»**



**Педагог дополнительного образования -  
Кряжева Наталья Анатольевна**

## Цель программы

- физическое совершенствование и укрепление здоровья учащихся посредством физических упражнений в тренажерном зале.



# Задачи программы

- Образовательные задачи ⇒ Совершенствование функциональных возможностей организма ⇒ обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; ⇒ формирование устойчивых мотивов к занятиям физическими упражнениями



Воспитание потребности здорового образа жизни; ⇒ воспитание волевых качеств; ⇒ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств; ⇒ формирование ценностного отношения к своему здоровью. Развивающие задачи ⇒ Адаптация организма к физическим нагрузкам; ⇒ развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличение тонуса и силы мышц; ⇒ развитие двигательных кондиционных и координационных способностей; ⇒ создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок, повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств; ⇒ профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.



Развивающие задачи ⇒ Адаптация организма к физическим нагрузкам; ⇒ развитие и реализация индивидуальных способностей через увеличение тонуса и силы мышц; ⇒ развитие двигательных кондиционных и координационных способностей; ⇒ создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок, повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств; ⇒ профилактика нарушений осанки и содействие гармоническому физическому развитию.



# Материально-техническое оснащение:

- •спортивный инвентарь - гантели, штанги, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, спортивные коврики, маты;
- судейские принадлежности - секундомер, рулетка 5м, линейка;
- спортивное оборудование - велотренажеры, тренажер «тотал-трайнер» (наклонная доска), тренажер «силовой комплекс», тренажер «беговая дорожка», степ, гребной тренажер, тренажерный диск «Здоровье», скамейки, гимнастическая стенка или перекладины.