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

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «Уроки самообороны»

Педагог дополнительного образования – Тарасов Аркадий Михайлович

Целью программы является формирование у обучающихся навыка самозащиты

ЗАДАЧИ:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

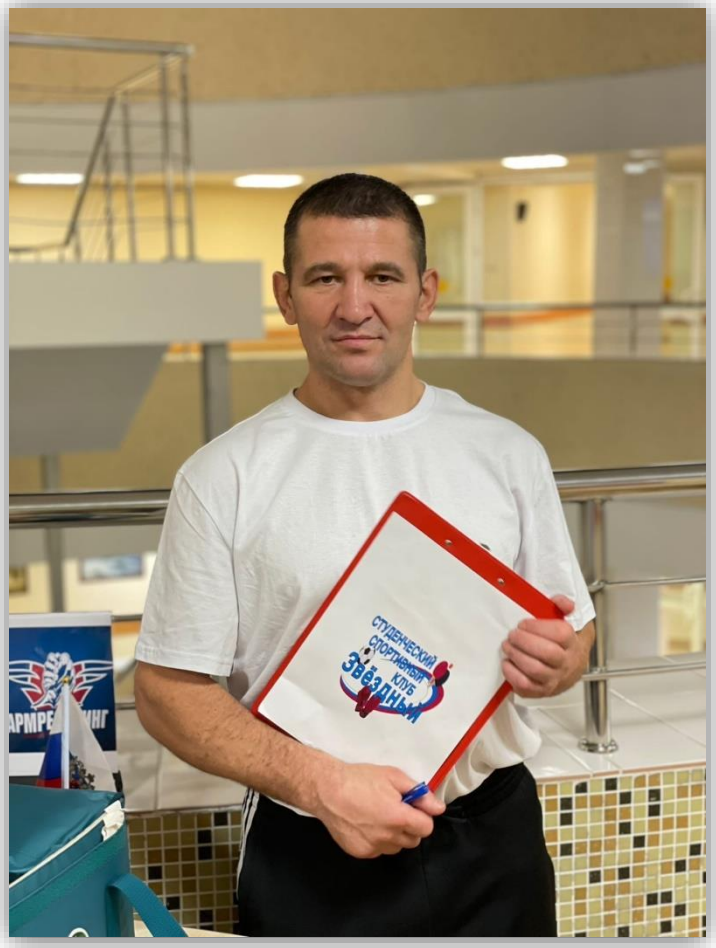
Самооборона или Самозащита — ответные действия или комплекс противодействий, направленные на защиту себя и (или) окружающих и (или) своего имущества от действий другого человека, в случае его угрозы.

Регулярные занятия по формированию навыков самообороны обеспечивают хорошую физическую подготовку и выносливость

Овладение приемами эффективной защиты своей жизни и здоровья позволяет человеку чувствовать себя уверенно в любой жизненной ситуации, уважать себя и гордиться собой.

Занятия проводит педагог дополнительного образования
СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звездный»,
Чемпион Санкт-Петербурга по французскому боксу Savate,
Аркадий Михайлович Тарасов

Занятия спортом – это важная часть здорового образа жизни, которая приносит множество физических и психологических выгод.



Ждем вас в нашем Студенческом спортивном клубе «Звёздный»

«Тренируйся сегодня, чтобы завтра быть лучше!!!»

А.М.Тарасов

Основные задачи Программы:

- **укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;**
- **формировать стойкий интерес к занятиям спортом и гиревым спортом, в частности;**
- **овладеть техникой выполнения физических упражнений;**
- **развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники гиревого спорта;**
- **изучить базовые техники гиревого спорта;**
- **формировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;**
- **привить нормы личной гигиены и самоконтроля;**
- **популяризовать гиревой спорт и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему подготовки по гиревому спорту;**
- **расширить и совершенствовать тактический арсенал и приобрести соревновательный опыт;**
- **воспитать специальные физические качества.**