



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



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «Уроки самообороны»



**Педагог дополнительного образования –
Тарасов Аркадий Михайлович**



ЦЕЛЮ 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.

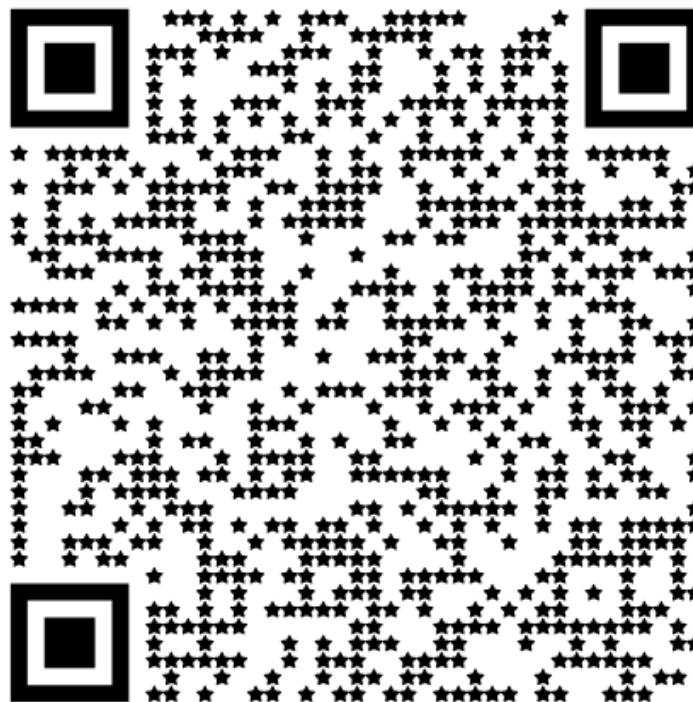
Занятия проводит педагог дополнительного образования
СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звездный»,
Чемпион Санкт-Петербурга по французскому боксу Savate,
Аркадий Михайлович Тарасов



**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.

