

2024
ГОД СЕМЬИ

Колледж
Звёздный



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

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «О.Ф.П. Тренажерный зал»



**Общефизическая
подготовка**



**Педагог дополнительного образования –
Кряжева Наталья Анатольевна**

ОФП (общая физическая подготовка) — это система занятий, которая направлена на развитие гибкости, выносливости, быстроты, силы, ловкости и общей физической подготовки человека.

Занятия ОФП включают в себя упражнения из разных видов спорта и направлены на удовлетворение потребностей человека в двигательной активности.

Задачи ОФП:

гармоничное развитие физических качеств;

укрепление мышечной системы;

поддержание иммунной системы;

повышение уровня двигательной активности детей и взрослых.

"Детское ОФП" (общая физическая подготовка) в отличие от иных форм детских занятий, несут исключительно оздоровительную функцию, направленную на укрепление здоровья детей, не предполагает нагрузок на пределе возможностей, доступно для детей любого возраста, телосложения и физической подготовки, и помимо всего прочего дарит радость и удовольствие от занятий спортом.



Занятия ОФП особо важны в детском и подростковом возрасте, поскольку способствуют правильному гармоничному физическому и психологическому развитию подрастающего организма. ОФП способствует формированию мышечного корсета, правильной осанки, координации, выносливости и гибкости ребенка, а также таких необходимых в жизни моральных качеств как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость.

Еще одним важным преимуществом занятий для детей и подростков является возможность обеспечения качественного физического развития ребенка. Врачи активно рекомендуют занятия спортом и отмечают его положительное влияние на здоровье детей.



Задачи:

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

- развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

в группе решаются следующие обучающие задачи:

- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- вооружить обучающихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.



Подростку необходимо ежедневно двигаться 2,5-3 часа. Но не всегда удается выделить достаточно времени на прогулки, занятия в спортивных секциях или подвижные игры, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении.

В нашей секции ОФП. Тренажерный зал. заниматься может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Мы ждем тебя!

