



Толкачева Светлана Вячеславовна – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, дважды лауреат областного конкурса «Сердце отдаю детям», лауреат Брудновской премии.

Воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек»

ЦЕЛЬ:

воспитание внутренне свободной, ответственной личности, ведущей здоровый образ жизни и обладающей умениями и навыками для постоянного поддержания хорошей физической формы.

ЗАДАЧИ:

средствами атлетизма способствовать укреплению здоровья, расширяя физкультурные возможности органов и систем организма обучающихся, содействовать физическому развитию детей, не опережая естественных темпов физического развития.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

зачёты и тестирования в конце каждого тренировочного цикла; проверка уровня физической подготовленности и антропометрических показателей в ОЦМП.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение методикой и техникой атлетической тренировки, улучшение общефизического состояния и антропометрических показателей, повышение уровня физической подготовленности обучающихся.



Перед началом силовых тренировок особенно важна разминка. Чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем точнее и правильнее будут выполняться движения, а значит – меньше риск получить травму.



После разминки мы приступаем к тренировке основных мышц: груди, спины, рук, ног, брюшного пресса. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладение двигательными навыками.



В заключительной части занятия мы стремимся к его целостности, обеспечивая органическую связь всех его трех частей. В конце тренировки необходимо сделать легкое растягивание тех мышц, которые были в работе.



В конце каждого тренировочного цикла проводятся зачёты и тестирования, целью которых является проверка уровня физической подготовленности обучающихся.



Итоги тестирования отображаются в графиках результативности по различным направлениям.



Со 2-го полугодия девушки работают по индивидуальным комплексам.



В нашем объединении с девушками работает педагог-психолог: проводятся психологические тренинги, анкетирование, индивидуальная работа.



Обучающиеся нашего объединения принимают активное участие в массовых мероприятиях Дворца пионеров и школьников. Каждый год в мае проводится выпускной вечер. Девушки, закончившие обучение по программе, приглашаются на это торжественное мероприятие.

