**Наш клуб «ОЛИМП» - наша гордость!**



Спорт – слово знакомое всем и каждому. Спортом заниматься – жить и улыбаться. Кто любит спорт, тот здоров и всегда бодр. Спорт, воздух и вода – наши верные друзья. Холода вам не страшны, если со спортом вы дружны. Все эти пословицы про спорт, который и вправду помогает нам в жизни. Он закаляет тело, укрепляет не только иммунитет, но и мышцы.

Есть много видов спорта: подвижные и веселые- футбол и хоккей. А так же спорт, в котором очень нужно логическое мышление, это вид спорта, которые называется шахматы. Конечно, я назвала далеко не все виды спорта. Чтоб их все вспомнить и перечислить понадобится больше дня. Но вышеперечисленные виды мне нравятся больше всего. Очень жаль, что люди в наше время очень  мало времени проводят в спортивных залах, они предпочитают сходить в клуб, посидеть за компьютером, посмотреть телевизор, не задумываясь, как это может отразиться на их здоровье. Так что, если вы хотите чем - то выделяться среди своих сверстников, вам достаточно просто прийти в спортивный клуб «ОЛИМП». Результат не заставит себе ждать, Мало того что вас начнут уважать, брать с вас пример, так вы еще и значительно улучшите ваше здоровье.

Почему я выбираю ОЛИМП?  
Важные показатели для меня - удобное расположение и дружеская атмосфера. Это первое, что привлекло мое внимание, а дальше было еще много чего неожиданно-приятного.  
Активные руководители Меджидов К.И и Абдулжалилов Р.А. постоянно придумывают акции, конкурсы, различные мероприятия на любой вкус и возраст. Каждый раз ждешь что-нибудь интересное.   
Очень актуальная программа-это пропаганда здорового образа жизни. Нестандартный подход очень радует. Разработаны индивидуальные

тренировки для каждого, с учетом возраста, заболеваний, физической подготовки.

В нашей школе есть огромный стадион, где проходят занятия в теплое время года. А в конце осени, когда на улице уже становится холодно, мы переходим заниматься в школьный спортзал. У нас прекрасный спортзал - чего в нем только нет для того, чтобы сделать занятия полезными и увлекательными.. На одной половине проводятся разные спортивные игры: волейбол, баскетбол, подвижные спортивные игры. Для этого на стенах прикреплены баскетбольные корзины, а посередине зала, когда нужно, натягивается волейбольная сетка. Именно на этой половине спортивного зала начинается каждое занятие спортивного клуба . Начинается всё с разминки, которая включает в себя бег, прыжки, приседания, наклоны, повороты и многие другие упражнения. Иногда здесь устраиваются всевозможные викторины и командные соревнования.

Каждый снаряд в зале имеет свое определенное назначение. Вдоль стены - спортивные лестницы с расположенными на различной высоте турниками: на этих турниках мы выполняем целый комплекс упражнений - подтягивание на руках, сгибание и разгибание ног и некоторые другие. Сейчас мы занимаемся на низких перекладинах, но с интересом и ожиданием поглядываем на высокие. Мне, как и многим другим ребятам, не терпится поскорее перейти к сложным упражнениям. К потолку подвешен канат, по которыму мы пока только учимся подниматься наверх. Большую часть каждого занятия занимают упражнения для ног, рук, пресса и спины: отжимания, поднимание ног и туловища, различные наклоны. В углу спортзала стоят гимнастические снаряды - бревно и брусья, на которых нас обучают довольно сложным упражнениям. Нужно быть очень внимательным и осторожным, чтобы суметь их выполнить.

В течнии учебного года мы принимаем участие на многих соревнованиях.

Например , за пршлый учебный год мы участвовали на соревнованиях по футболу, по национальным видам спорта – и заняли 3 место, настольный теннис – 3 место, волейбол – 3 место ( мальчики) и 2 место ( девочки), по легкой атлетике. И много много других конкурсов.

Вывод: живет клуб ОЛИМП активной и интересной жизнью, как одна дружная семья. Преподаватели и ребята. В ногу со временем шагают. Креативят, думают, радуются жизни, заряжают всех позитивом. Только у них тренировки приносят не только результаты, но и радость. Радость от посещения клуба, общения с самыми лучшими тренерами.





