

«У меня это
хорошо
получается»

Ковалюк Олег Геннадьевич

МБОУ СОШ №20

Посёлок Зеленый



Родился 21.12.1991 года в городе Железнодорожный, Московская Область.

Папа: Ковалюк Геннадий Владимирович, полковник запаса, был начальником противопожарной службы ВМФ России.

Мама: Ковалюк Надежда Ивановна, старший лейтенант запаса, была начальником секретного отдела в воинской части ВМФ.

Родной брат Игорь. Курсант вооруженных сил РФ.

Военный институт физической культуры.
Город Санкт-Петербург



- ▶ Молодёжная сборная России по футболу 1991 года рождения.
- ▶ Победители международного турнира по футболу в Дании 2007 год.



Российский Государственный
Университет Физической Культуры,
Спорта и Туризма.

Специальность: физическая
культура, спорт и фитнес.

Прошел курсы по программе
«Фитнес инструктор»

Выпускная квалификационная
работа **«Методические
особенности занятий силовыми
упражнениями с юношами
старшего школьного возраста в
условиях тренажёрного зала»**



Служба в вооруженных силах РФ. 2012-2013 год.



Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная Школа №20 пос. Зеленый



Спортивная аэробика

Аэробика представляет собою комплексную гимнастику, которая состоит из различных аэробных упражнений, выполняемых зачастую под музыкальное сопровождение. Спортивная аэробика — одна из наиболее эффективных методик повышения двигательной активности. Занятия ею могут способствовать повышению функциональных возможностей нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также развитию координации, гибкости и пластики движений. Кроме того, детская аэробика формирует правильные жизненные установки, приучая с самого детства ребенка к ведению здорового образа жизни. А приобщение детей к групповым занятиям позволяет им в дальнейшем не бояться принимать участие в соревнованиях и спортивных играх.



Занятия на степ платформах





Олег Геннадьевич, Вы лучший!



Спасибо за внимание

