

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СУНЦ УрФУ Клуб "Фитнес"

(8-11 классы | все профили)



Шистерова Ксения Сергеевна, воспитатель школы интернат, кандидат в мастера спорта по фигурному катанию и спортивной аэробике; победитель и призер всероссийских и международных соревнований по фигурному катанию, спортивной аэробике, танцевальной аэробика, фитнесу; презентер международных фитнес конвенций "teebok"

В результате (за последние 5 лет): более 200 ребят весело и с пользой проводили время в нашем клубе. Для многих физкультура и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни.

Цель курса: рекреация, восстановление после умственных нагрузок, набор мышечной массы, снижение массы тела, формирование социальнопривлекательной внешности, общение с единомышленниками

Задачи курса: формирование и развитие навыков ЗОЖ, расширение двигательного опыта, формирование практических умений в организации самостоятельных занятий, формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Будут рассмотрены следующие разделы: технические основы силового и функционально тренинга, программирование тренировочного процесса, безопасность и гигиена тренировок.

Продолжительность курса: 136 часов в год (4 часа в неделю).

Место проведения: Тренажерный зал. Интернат 1 этаж.

Расписание: ВТ 17.00 - 18.00, СБ 15.30 – 16.30

Если возникли вопросы: Канал: t.me/fitness_sesc

