

Информационный лист о
КВД ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СУНЦ УрФУ



«Силовая подготовка в тренажерном зале»

Для юношей и девушек СУНЦ УрФУ

ФИО преподавателя, достижения преподавателя, фото: Беляева Валентина Владимировна

Опыт работы в СУНЦе 32 года, педагогический стаж 48 лет

Цель курса: повышение общего самочувствия, поддержка здоровья, укрепление организма и достижение поставленных спортивных целей независимо от уровня подготовки.

Задачи курса:

- Помочь ученику создать индивидуальную программу тренировок
- Достигать желаемых результатов путем соблюдения техники упражнений
- Избежать распространенных ошибок при тренировках
- Помочь в подготовке к контрольным нормативам
- Правильно выполнять упражнения, соблюдая технику безопасности
- Уметь правильно проводить разминку перед занятиями

В курсе будут рассмотрены следующие разделы:

Силовые тренировки со свободными весами или на тренажерах (сплит-тренировки/фуллбоди), кардионагрузки (для повышения выносливости), функциональный тренинг(силовые упражнения со свободными весами и кардионагрузку).

Продолжительность курса: (2 часа в неделю, в год 68 часов):

Ссылки на ресурсы:

Если возникли вопросы (электронная почта преподавателя):

v.v.believa@urfu.ru

Ссылка на страницу «В Контакте»: