

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СУНЦ УрФУ
«ЗДОРОВАЯ СПИНА»
(8–11 классы | все профили)



Салтыкова Ольга Игоревна

Учитель кафедры психофизической культуры.

Цели изучения курса: развитие, укрепление мышц спины, формирование правильной осанки. Занятия рассчитаны на разный уровень подготовки, поэтому подойдут всем, независимо от возраста и физического развития. Тренировки помогут тем, кто хочет сохранить позвоночник здоровым и улучшить осанку.

Задачи работы курса:

- Формирование правильной осанки;
- Проработка глубоких спинных мышц;
- Снятие напряжения с межпозвоночных сегментов, вызывающее болевые ощущения;
- Растяжка мышц, вызывающих деформацию позвоночника;
- Укрепление мышечного корсета корпуса.

Продолжительность курса: 68 часов (2 часа в неделю)

Если возникли вопросы: o.i.saltykova@urfu.ru

