

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

**Салтыкова Ольга Игоревна
Учитель кафедры психофизической культуры.**



Цель занятия: 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.

Полезьа тренировок Здоровая спина

- 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