

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СУНЦ УрФУ

Клуб по интересам «Фитнес»

(9 и 11 классы проживающие в общежитии| все профили)

Шистерова Ксения Сергеевна, педагог дополнительного образования, воспитатель интерната СУНЦ. Специалист по физической культуре и спорту. Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию и спортивной аэробике.



Цель курса: формирование осознанного отношения к своему здоровью; совершенствование физических качеств; обеспечение полезного досуга.

Задачи курса: оздоровительная(учучшение физической формы, формирование полезных привычек, профилактика гиподинамии, повышение работоспособности);эстетическая(формирование красивой фигуры); рекреационная(активное восстановление после умственных нагрузок);

Будут рассмотрены следующие разделы: базовые упражнения силового тренинга, функциональное питание, составление индивидуальной программы гигиенической тренировки

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

Если возникли вопросы:

Электронная почта: agon2001@yandex.ru