Индивидуальный предприниматель
Богачёв Евгений Михайлович
ИНН 612103813910 ОГРНИП 317774600393502

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Построение тренировочного процесса для собственного здоровья».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В современном обществе наблюдается повышенное внимание к здоровому образу жизни и физической активности. Люди стремятся улучшить свое самочувствие, внешний вид и общее качество жизни. Это приводит к увеличению спроса на квалифицированных специалистов и программы, которые помогут им достичь своих целей в области фитнеса и здоровья. Программа, основанная на проверенных методиках, помогает развеять мифы и предоставить обучающимся надежную информацию.

Неправильная техника выполнения упражнений является основной причиной травм в фитнесе. Программа, посвященная изучению правильной техники, помогает обучающимся избежать травм, повысить эффективность тренировок и продлить свою активную жизнь.

Специфика программы.

Каждый человек уникален и имеет свои особенности здоровья, физической подготовки и целей. Универсальные программы тренировок не всегда эффективны и могут быть даже вредны. Специфика программы заключается в том, что она учитывает особенности здоровья и обеспечивает знаниями об адаптации тренировок к различным состояниям, позволяет обучающимся разрабатывать индивидуальные планы, соответствующие их потребностям.

Цель и задачи реализации программы.

Основная цель данной программы формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в области фитнеса и здорового образа жизни, необходимых для самостоятельного построения эффективного и безопасного тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потребностей организма, направленного на укрепление здоровья, улучшение физической формы и повышение качества жизни.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- предоставить теоретические знания о принципах построения тренировочного процесса, видах тренировок, методах оценки и мониторинга прогресса;
- сформировать знания о правильной технике выполнения основных упражнений;
- сформировать понимание биомеханики движений и ее влияния на эффективность и безопасность тренировок;
- ознакомить с особенностями тренировок при различных состояниях здоровья.

Развивающие:

- развить навыки анализа и критического мышления при выборе тренировочных программ и упражнений;
- сформировать умение самостоятельно планировать и организовывать тренировочный процесс;
- развить навыки самоконтроля и оценки своего физического состояния;
- развить интерес к дальнейшему изучению вопросов фитнеса и здоровья.

Воспитательные:

- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- воспитать культуру физической активности и здорового образа жизни.