

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивно-оздоровительной направленности
«Тренажерный зал»

В системе физического воспитания школьников именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения.

На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будут решать занятия в тренажерном зале.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний.

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Применение тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела. Силовые упражнения являются неотъемлемой частью в любой спортивной дисциплине.

В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно. Программа рассчитана на 56 часов и последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие двигательных качеств
3. Повышение работоспособности
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
6. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
7. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности.

Программа адресована школьникам 9-11 классов (16-18 лет).

Форма занятий: очная. Занятия проводятся в группах.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 56 часов (2 ч. в неделю, 28 недель с октября по апрель).

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Продолжительность 1 учебного часа групповых занятий 40 мин.