

Аннотация к программе «Атлетическая подготовка»

Настоящая программа разработана на основе учебно-методической и популярной литературы по различным системам силовой подготовки, телостроительства, занятий с отягощениями. Программа предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи. В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития личности. «Бодибилдинг» или атлетическая гимнастика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия атлетической гимнастикой.

Цель занятий:

1. Популяризация атлетической гимнастики (бодибилдинг).
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к атлетической гимнастике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

Адресат программы: кадеты, желающие заниматься атлетикой в возрасте от 13 до 18 лет, обучение обучающихся в кадетском корпусе рассчитано на 5 лет, занятия атлетикой начинаются с 8 класса по 11 класс. Организационные формы обучения: программа предполагает групповые формы обучения, из учащихся 8-11 классов сформировано три группы для занятий атлетической подготовкой.

Режим занятий: занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа в день, по расписанию второй половины учебного дня с 15:00 до 17.20.

На каждую группу отводится 204 часа.

Форма обучения: очная.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по бодибилдингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (10% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений. Основная часть (80% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений

или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств. Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом. Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний адаптированных к уровню знаний учащихся. После теоретической части изучения учебного механизма, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой, гириями и гантелями. Содержание учебного плана строится на следующих принципах: 1) Прогрессивной сверх нагрузки 2) Системы подходов 3) Изоляции 4) «Шокирования» мышц 5) «Пирамиды» 6) Приоритета 7) Суперсерий 8) Построения тренировочных циклов