

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Гармония"

Программа предусматривает занятия в тренажёрном зале для детей и подростков 10-18 лет для укрепления мышечного корсета, коррекции телосложения, укрепления здоровья.

На занятиях дети ознакомятся с различными типами телосложения, основными мышечными группами.

Ребята освоят технику выполнения уникальных упражнений для различных мышц в тренажерах и с отягощениями, научатся подтягиваться и отжиматься, значительно увеличат рельеф мышц, подкорректируют осанку, будут стремиться к здоровому образу жизни.

Тренировки проводятся целенаправленно по определённой схеме.

1-й день тренировки: упражнения для мышц груди и трицепсов;

2-ой день тренировки: упражнения для мышц спины и бицепсов;

3-й день тренировки: упражнения для мышц ног;

4-й день тренировки: упражнения для мышц дельты и пресса.

Для равномерного развития подросткового телосложения, развития и укрепления всех мышц, сочетания работы и отдыха, тренировки планируются с чередованием нагрузки для больших и малых групп мышц.

В связи с тем, что в группах занимаются дети разного возраста, нагрузка и подбор отягощений распределяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей.

Когда через 1,5-2 месяца у детей, улучшаться силовые показатели, появится рельеф мышц, проводится новое тестирование физических возможностей детей в соревновательной форме.

В соревнования по ОФП включается 3-4 упражнения, и дети с удовольствием участвуют и улучшают свои показатели в раскрывают свои внутренние резервы, проявляют свои лидерские качества, избавляются от различных подростковых комплексов.

В тренировочном процессе используются современные и авторские методики, осуществляется контроль за техникой выполнения упражнений, обеспечивается страховка

В результате освоения программы дети

- получат мотивацию для дальнейших занятий и совершенствования физических качеств;
- приобретут знания и умения техники выполнения упражнений на различном оборудовании и с отягощениями;
- улучшат свои физические показатели и мышечный объём.
- научатся чередовать нагрузку и отдых, соблюдать правила питания и режим дня;
- получат знания о модификации вариантов тренировки;
- узнают варианты аэробной тренировки;
- освоят упражнения для растягивания и разогрева мышц - "стретчинг".

