

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«ФИТНЕСА»**

составлена на три года обучения

2017 г.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В группе по фитнесу тренируются девушки от 18 до 60 лет. Большинство из них домохозяйки, мамы в декрете или работающие вахтовым методом.

Группа набралась очень быстро, так как занятия фитнесом востребованы среди женщин любого возраста. На самую первую тренировку пришли две девушки. Через неделю уже было около 8 человек. На данный момент секцию по фитнесу посещает в среднем около 30 человек. В будущем планируется прирост занимающихся на 10%.

У девушек, посещающих тренировки по фитнесу в МБУ "Сосенский центр спорта" в течение года, наблюдается положительная динамика. У многих выпрямилась и перестала болеть спина, уменьшилась одышка, повысилась самооценка, уменьшились жировые отложения, стал крепким мышечный каркас, показатели выносливости и силы стали выше у 90% занимающихся, а также улучшилось общее самочувствие и по опросам девушки стали гораздо реже болеть.

По итогам данной программы планируется улучшить результат, описанный выше, привлечь еще большее количество людей пос. Сосенское на тренировки.

В декабре 2017 года все занимающиеся взвешивались на Весах анализаторах состава тела Танита. Средний результат: общий жир - 30% от массы тела, мышечная масса - 40%.

Планируемый результат за три года в среднем: минус 10-15 % жира от общей массы тела, плюс 10-15% мышечной массы.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Миф о превращении женского тела в подобие мужского от регулярных тренировок на тренажерах уже давно развеян. Рост мышечной ткани у мужчин происходит из-за наличия большого количества тестостерона, которого у женщин гораздо меньше в организме. Природные особенности не позволяют женскому организму стать аналогом мужчины, сколь усиленно они бы не занимались. Поэтому тренажерный зал для девушек дает возможность убрать скопившийся жир и сформировать упругие мышцы.

Природа же распорядилась так, что женские гормоны стремятся накопить подкожный жир. Эта особенность не радостна для женщин, которые стремятся построить красивое тело и избавиться от жировой прослойки. Без

развитых мышц тело будет выглядеть как скелет, обтянутый кожей, а это не является эталоном красоты. Вывод: тренажерному залу — быть!

Силовые упражнения приводят к ускорению метаболизма, сжиганию лишнего жира, укреплению мышц и связок, появлению спортивного силуэта. Подобные программы не приводят к росту мышечной массы, особенно у женщин, в связи с низкой интенсивностью и особенностями женского организма (в частности, гормональным фоном).

Тренажерный зал МБУ «Сосенский центр спорта» посещают жители пос. Сосенское от 12 до 70 лет. Среди них есть многодетные семьи, матери-одиночки и др.

### ***Цели:***

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Избавиться от лишнего веса
- Удалить целлюлит
- Стройная фигура
- Привлекательный внешний вид
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- Поднятие настроения
- Знакомство новыми друзьями и подругами.

### ***Задачи:***

1. Укреплять здоровье , приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

2. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
6. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
8. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
9. Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
10. Принцип активности предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
11. Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

### **Возраст обучающихся и сроки реализации программы**

Данная образовательная программа предполагает обучение населения от 14 до 60 лет и рассчитана на три года обучения. Программа секции «Тренажерный зал» рассчитана на 3 года обучения.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Содержание программы:**

Программа содержит 5 основных разделов:

#### **Раздел 1.** Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Взвешивание на весах анализаторах состава тела Tanita для того, чтобы отслеживать изменения состояния тела.

#### **Раздел 2.** Теоретические сведения (основы знаний)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений  
Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания занимающегося. Питьевой режим. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

#### **Раздел 3.** Методы силовых тренировок

##### Методы силовых тренировок

Самый распространённый способ тренировки силовых качеств – это **повторно – переменный метод**. Упражнение выполняется медленно, в правильной технике, с отягощениями весом 50-80% от 1ПМ в 5-20 повторениях. Обычно выполняют 3-10 подходов, включая разминочные, доводя вес снаряда до максимального в соответствующем количестве повторений. К нему стоит прибегнуть тем, кто планирует улучшить свою выносливость, набрать мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Это один из самых безопасных и простых методов.

Следующий распространенный в современном фитнесе метод - **круговой тренировки**. Тренеры часто используют эту методику для снижения веса и повышения эмоциональности занятий. Визуально он напоминает детские эстафеты: определяются «станции», каждая из которых соответствует одной задаче (подкачать попу, убрать жир с живота), и последовательность. А затем остается только перемещаться по кругу и выполнять упражнения. Без остановок! Небольшую паузу можно брать после каждого выполненного цикла. Новичкам не рекомендую пропускать перерыв на отдых. Данный метод используется для тренировки силовой выносливости и взят за основу популярного направления тренировок - Кроссфит.

Отмечу метод тренировки **скоростно-силовых качеств**. Обычно нагрузка подбирается в диапазоне 20-40% от 1ПМ. Упражнение выполняется с максимальной скоростью в 5-8 повторениях. В системе кроссфит используется много скоростно-силовых упражнений, связано это с поставленной целью тренировки - преодолеть нагрузку за минимальное время. Многие популярные сегодня функциональные упражнения также выполняются в скоростно-силовой технике (например, рывки, швунги, подъемы на грудь). Повышенная травматичность, высокая энергоёмкость и высокая координационная сложность являются недостатком данного метода, так что на начальных этапах лучше от него отказаться.

Для тренировки абсолютной (медленной силы) используется **метод максимальных усилий**. Он не дает большого прироста мышечной массы, но дает прирост силы. Для таких занятий понадобится большой опыт в силовых тренировках! Используются веса 85-105% от 1ПМ, упражнение выполняется в 1-4 повторениях с максимальными усилиями. В этом случае чаще считают не подходы, а подъемы снаряда за тренировку. Метод этот точно не для неженки – будьте готовы к чувству огромной усталости и соблюдайте все правила, ведь он считается травмоопасным.

**Метод статических усилий** часто используют в различных системах лечебной физкультуры для укрепления определенных мышечных или в силовых тренировках при необходимости иметь хорошо развитую статическую составляющую силы, например, у борцов. Начинающие обычно выполняют подобные упражнения, используя вес собственного тела или дополняя его небольшим отягощением. Этот метод характеризуется узкой направленностью достигаемых целей («тренируется то, что тренируешь») и малым расходом энергии в связи с отсутствием сокращения мышечных волокон. Он не подходит людям с риском развития гипертонии (высокого давления).

Применяя все разнообразие методик тренировочного процесса можно сделать свои занятия гораздо более эффективными, результативными, разнообразными и эмоциональными.

### **Женские тренировки для похудения:**

Главной задачей жиросжигающих тренировок для девушек является вовсе не максимизация потраченных калорий, а переключение организма в режим использования глюкозы (то есть углеводов) в качестве главного источника энергии. Это в буквальном смысле меняет метаболизм, позволяя сжигать жир.

### **Понедельник: высокоинтенсивная интервальная тренировка:**

В начале тренировки выполняется легкая разминка на 3-4 минуты, затем идут 5-7 циклов высокоинтенсивных тренировок НИТ, состоящих из чередования 30-40 секунд активной нагрузки (максимально быстрый бег или быстрое кручение педалей велотренажера) с 60 секундами нагрузки слабой интенсивности (ходьба или велотренажер в среднем темпе). После выполнения двух циклов следует перерыв в 30-40 секунд. В конце — 5 минут заминки и растяжки.

### **Среда: круговая тренировка для сжигания жира:**

Силовые упражнения выполняются с легким весом, одно за другим, с минимальными перерывами и максимально возможным количеством повторений. Семь упражнений — один цикл. После завершения каждого цикла делается перерыв на 30-90 секунд, затем цикл упражнений повторяется.

- Подтягивания на низкой перекладине (вариант — ремни TRX)
- Отжимания от скамьи на трицепс
- Подъем гантелей перед собой
- Отжимания от фитбола
- Приседания с вытянутыми вперед руками
- Скручивания на пресс
- Прыжки на скакалке

### **Пятница: вводная базовая тренировка:**

Тренировка этого дня состоит из пяти базовых силовых упражнений, выполняемых 12-15 раз со средним весом. Цель — максимально техническое повторение. Перерыв между подходами — 30-45 секунд, между упражнениями — 60 сек. Перед началом тренировки — разминка.

- Приседания со штангой — 3x12
- Жим штанги лежа — 3x15
- Тяга штанги к поясу — 3x15
- Жим штанги стоя — 3x15
- Становая тяга — 2x15

## **Женские тренировки, ориентированные на набор мышечной массы (силовые):**

Силовые тренировки для женщин являются неотъемлемой частью женского тренинга, без которых желанные цели «похудеть» и «подтянуть тело» могут достигаться гораздо дольше по времени, нежели если интервальные и кардио нагрузки разбавлять нужным количеством силовых. Поэтому рекомендуется использовать следующее расписание:

### **Первый тренировочный день микроцикла:**

- Скручивания 5-6 подходов на макс. Повторов
- Приседания со штангой 5 подходов по 10-15 повторений
- Тяга вертикального блока 5-6 подходов по 10-15 повторений
- Жим узким хватом лежа 5-6 подходов на 10-15 повторений
- Тяга штанги к подбородку 5-6 подходов на 10-15 повторений

### **Второй тренировочный день микроцикла:**

- Скручивания + Подъемы ног 5-6 подходов на макс. Повторов
- Приседания со штангой 5 подходов на 10-15 повторений
- Тяга вертикального блока + Тяга штанги в наклоне 5 подходов на 10-15 повторений
- Жим узким хватом лежа + Подъем штанги на бицепс 5 подходов на 10-15 повторений
- Тяга штанги к подбородку + Махи гантелей в стороны 5 подходов на 10-15 повторений

### **Третий тренировочный день микроцикла:**

- Выпады со штангой на спине - 3x10
- Мертвая тяга - 3x10
- Разгибания ног в тренажере - 4x10
- Сгибания ног в тренажере - 4x10



### **Формы организации деятельности:**

- индивидуально- групповая;
- групповая (или в парах);

**Основной вид занятий** – практический.

### **Методы обучения:**

- объяснительно – иллюстративный;
- проблемный;
- исследовательский.

### **Педагогические приемы:**

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

**Методы проведения занятий:** словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

### **Заключение.**

Предполагается участие во всех запланированных мероприятиях МБУ «Сосенский центр спорта», участие в Спартакиадах ТиНАО, сдача нормативов ГТО на «золото».

Для отслеживания динамики улучшения качества тела используются весы анализаторы состава тела Танита. За три года ожидаются такие результаты (в среднем): минус 10-15% жира от общей массы тела, плюс 10-15% мышечной массы.

Если 3-4 раза в неделю вечером посещать тренажерный зал, то можно регулярно снимать стресс и умственные перегрузки, раздражение и плохое настроение, вызванные проблемами на работе. Так организм избавляется от ненужного негатива, что сказывается на здоровье самым лучшим образом.

В результате тренировок в тренажерном зале укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается циркуляция крови, снижается вероятность варикоза и тромбофлебита. На тренажерах укрепляется мышечный каркас тела и позвоночник, в результате – улучшается осанка. Исчезают заболевания суставов, нормализуется давление. Такие тренировки приносят чудесный

омолаживающий эффект: кожа становится упругой и подтянутой, фигура стройной, исчезает целлюлит.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Делавье, Рипол Классик. - Москва, 2007. - 540 с.
  2. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М.Амосов, И.В. Муравов – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
  3. Березин И.П. Школа здоровья / И.П.Березин, Ю.В.Дергачев – М.: Физкультура и спорт, 1990. -85с.: ил.
  4. Бин А. Фитнес и питание: пер. с англ. / А.Бин. – М.:ФАИГ-ПРЕСС,1999. – 412с.
- Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г.Булич,

## Годовой план мероприятий секции по фитнесу.

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во участников</b>
1	Сдача норм ГТО	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июля Сентябрь Октябрь Ноябрь декабрь	10-15 в месяц
2	Семейные веселые старты	Январь Март Апрель Ноябрь	3-5
3	Участие в отборочных соревнованиях по гиревому спорту, армрестлингу	март	10
4	Участие в Спартакиаде ТиНАО по гиревому спорту, армрестлингу	март	10
5	Соревнования (пресс, отжимания, подтягивания из виса лежа, планка на локтях)	март, июнь, сентябрь, декабрь	10-30
6	Лекция на тему «правильное питание и расчет КБЖУ»	Апрель, июль, октябрь	10-30