

Государственное бюджетное учреждение
«Спортивно – оздоровительный комплекс»
(ГБУ СОК)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ "СОК"

_____Иванов И.И

_____ 2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

ГОРОД БАЙКОНУР

Тренажерный зал - это место, где можно сосредоточиться на тренировке всего тела, развивая силу, выносливость и гибкость. Методическая программа для тренажерного зала на 12 посещений разработана с целью предоставить вам структурированный и эффективный план тренировок, который поможет вам достичь лучших результатов и улучшить вашу физическую форму.

Актуальность программы: Тренажерный зал предоставляет возможность организации спортивно-оздоровительных услуг, способствующих улучшению физической формы, повышению силы, выносливости и гибкости участников.

Цель программы: Предоставить участникам систематизированный план тренировок, направленных на улучшение общей физической формы и оздоровление организма.

Задачи:

- 1) разработать персонализированную программу тренировок, учитывая физическую подготовку и цели каждого участника;
- 2) предоставить разнообразные упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и координации;
- 3) обеспечить правильную технику выполнения упражнений и безопасность во время тренировок;
- 4) мотивировать участников к регулярным занятиям и следованию программе тренировок.

Ожидаемые результаты:

- 1) улучшение общей физической формы участников, включая силу, выносливость и гибкость;
- 2) повышение уровня энергии и жизненной активности;
- 3) снижение уровня стресса и повышение общего самочувствия;
- 4) достижение индивидуальных целей каждого участника, таких как снижение веса, укрепление мышц, повышение выносливости и т. д.

Каждое занятие рассчитано на 1 час.

В неделю максимальное число занятий 3.

План проведения занятий

Таблица 1 - План

№ занятия	содержание
1 посещение	<p>Ознакомление с тренажерным залом: показ и объяснение основных тренажеров и оборудования, а также правил безопасности.</p> <p>Определение целей и желаемых результатов клиента: проведение беседы о целях, физической подготовке и ожиданиях от тренировок.</p>
2 посещение	<p>Разминка и кардиотренировка: проведение комплекса упражнений для разминки и кардиотренировки, например, беговая дорожка или велотренажер.</p>
3 посещение	<p>Тренировка с использованием свободных весов: ознакомление с базовыми упражнениями с гантелями и штангой, такими как жим штанги, приседания со штангой и тяга гантели.</p>
4 посещение	<p>Тренировка на тренажерах: показ и выполнение упражнений на тренажерах для различных групп мышц, таких как грудные, спинные, ноги и плечи.</p>

5 посещение	Функциональная тренировка: проведение упражнений, направленных на развитие функциональной силы и координации, таких как выпады, подтягивания на перекладине и скручивания.
6 посещение	Групповые тренировки: участие в групповых тренировках, таких как аэробика, йога, пилатес или зумба, для разнообразия и поддержания мотивации.
7 посещение	Тренировка на кардиооборудовании: проведение тренировки на различных кардиомашинах, таких как эллиптический тренажер, степпер или равнинный бег.
8 посещение	Тренировка с использованием собственного веса: выполнение упражнений, использующих только собственный вес тела, таких как отжимания, подтягивания и пресс.
9 посещение	Тренировка на гибкость: проведение растяжки и упражнений на гибкость для улучшения подвижности и предотвращения травм.

10 посещение	Интервальная тренировка: выполнение тренировки высокой интенсивности с периодами отдыха, чтобы повысить выносливость и сжигание калорий.
11 посещение	Тренировка с фокусом на проблемные зоны: выполнение упражнений, направленных на работу с определенными проблемными зонами, такими как живот, ягодицы или бедра.
12 посещение	Индивидуальная тренировка и план на будущее: проведение индивидуальной тренировки с учетом достигнутого прогресса, оценка целей и разработка персонального плана тренировок на будущее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобылева, Е. П., & Жаркова, С. И. (2016). Физическая культура и спорт: Учебник для вузов.
2. Каменский, Ю. М. (2015). Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.
3. Захаров, В. Д., & Шестакова, М. А. (2015). Теория и методика физической культуры и спорта.
4. Дробышевский, В. А. (2008). Теория и методика физического воспитания и спорта.
5. Матвеев, Л. П. (2009). Теория и методика физической культуры.