

Частное общеобразовательное учреждение
«Деловая волна»

Индивидуальный итоговый
проект
Тренировочный процесс
обучающегося

Обучающегося
11Б класса
Хачиева Никиты
Сергеевича

Санкт-Петербург
2021-2022

Актуальность

- ▶ Актуальность проекта заключается в том, что здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья подростков в России. Изменить эту ситуацию можно с помощью физкультурно-спортивной сферы через многообразие ее организационных форм, которые максимально сбалансированы и приближены к личным и общественным интересам, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

Цель проекта – создание оптимальной программы тренировок.

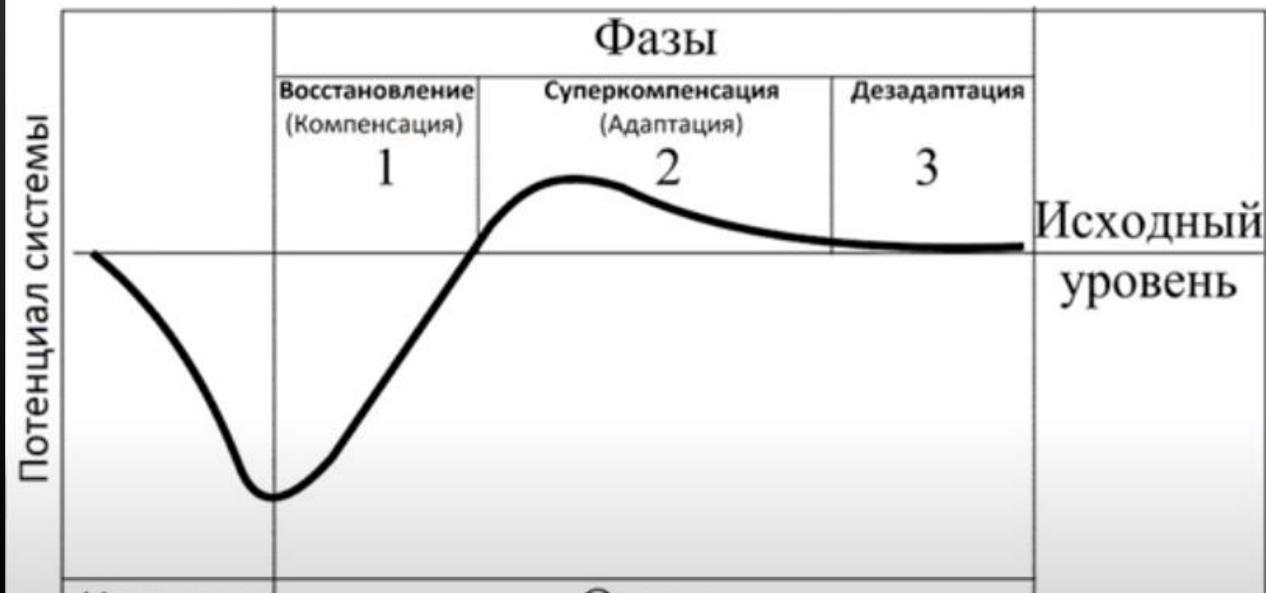
Задачи проекта:

- 1) Выявить основы тренировочного процесса;
- 2) Использовать полученные сведения на практике;
- 3) Получить итоговый продукт.
- 4) Проанализировать результаты использования программы тренировок.

Принцип планирования цикличности тренировок с учетом эффекта суперкомпенсации



Адаптация. Принцип суперкомпенсации.



ДЕНЬ 1. Грудь, руки			
№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ & ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХ.
19	1	Отжимания с доп весом	3x20 120 сек
20	2	Подтягивания обратным хватом	3x12 100 сек
21	3	Брусья с весом	3x15 120 сек
22	4	Средние разгибания	4x15 90 сек
23	5	Сгибания на бицепс с доп весом	3x20 90 сек
24	6	Подъемы ног в висе	5x20 90 сек
25	7		
26	8		
27	9		
28	10		
ДЕНЬ 2 - НОГИ			
№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ & ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХ.
33	1	Пистолетик	3x12 120 сек
34	2	Мост со стула 1 нога + доп вес	3x15 90 сек
35	3	Взрывные приседания + 3 секунды в вису	3x15 120 сек
36	4	1 выпада + взрыв	3x12 90 сек
37	5	Икры с весом	3x30 20 сек
38	6		
39	7		
40	8		
41	9		
42	10		
ДЕНЬ 3 - ОТДЫХ			
ДЕНЬ 4 - СПИНА, ПЛЕЧИ			
№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ & ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХ.
46	1	Армейские отжимания ноги и руки на возвышенности	3x12 90 сек
47	2	Подтягивания	4x15 120 сек
48	3	Подтягивания широким хватом	3x10 120 сек
49	4	Боковые разведения в наклоне	3x15 90 сек
50	5	Разводка в стороны	4x15 90 сек
51	6	Велосипед	4x50 20 сек
52	7	Русские скручивания	4x50 20 сек
53	8		
54	9		
55	10		
ДЕНЬ 5 - ВСЕ ТЕЛО			
№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ & ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХ.
60	1	Подтягивания с доп весом	3x8 120 сек
61	2	Бриллиантовые отжимания с доп весом	3x12 120 сек
62	3	Болгарские приседания с доп весом	3x15 140 сек
63	4	Армейские отжимания ноги и руки на возвышенности	3x15 120 сек
64	5	Подъемы ног	3x20 90 сек
65	6		
66	7		
67	8		
68	9		
69	10		
ДНИ 6, 7 - ОТДЫХ			

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК				
ВАЖНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ К ПРОГРАММЕ				
Привет!				
Для того, чтобы эта программа была действительно эффективной, тебе следует соблюдать следующие указания:				
Обязательно смотри видео о том, как правильно выполнять указанное упражнение. Все видео находятся в самом низу.				
Обязательно выполняй всё по технике и. Концентрируйся на том, чтобы чувствовать мышцу, прожимать её всеми силами.				
Обязательно соблюдай питание КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Ведь это 70% успеха!				
Спи не менее 8-ми часов.				
Перед каждой тренировкой обязательно разминка + кардио 10 минут				
В данной программе у тебя будет 3 тренировочных дня в неделю, первый день- верх, второй день- низ, третий день-верх, четвертый день-низ. Сложность программы- 3 из 3. Самое главное в тренировках- прогресс, как только сможешь выполнить данную программу, переходи к следующей по сложности. Основа техники в упражнениях- 4 секунды вниз, одна секунда вверх.				
Спи не менее 8-ми часов.				
Перед каждой тренировкой обязательно разминка + кардио 10 минут				
В данной программе у тебя будет 3 тренировочных дня в неделю, первый день- верх, второй день- низ, третий день-верх, четвертый день-низ. Сложность программы- 3 из 3. Самое главное в тренировках- прогресс, как только сможешь выполнить данную программу, переходи к следующей по сложности. Основа техники в упражнениях- 4 секунды вниз, одна секунда вверх.				
ДЕНЬ 1. ВЕРХ				
№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ & ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХ.	
18	1	Отжимания с доп весом	4x12	120 сек
19	2	Тяга рюкзака с доп весом	4x15	90 сек
20	3	Армейские 120 гирядусов	3x10	120 сек
21	4	Сгибание рюкзака с доп весом на бицепс	4x10	90 сек
22	5	Отжимания от лавки с весом	3x12	90 сек
23	6	Разводка с рюкзаком	3x15	90 сек
24	7			
25	8			
26	9			
27	10			
28				

До прохождения программы тренировок



После прохождения программы



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ В заключение еще раз хочется сказать о том, насколько сейчас важно заниматься спортом. Вот основные причины почему вам стоит начать регулярные тренировки:
- ▶ Первая причина, она же и основная, это, конечно же, здоровье. У людей, занимающихся спортом (даже у непрофессиональных спортсменов) здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им. И это не просто так: занятия спортом усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.
- ▶ Вторая причина - это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; его моральный дух на высоте, психическое состояние - прекрасное, жизненный тонус максимально активизирован. Не зря говорят, что спорт - лучшее средство от депрессии, ведь он помогает на время отстраниться от проблем и неприятностей и посмотреть на них под другим углом, а это, ко всему прочему, помогает отдохнуть и психике.
- ▶ Третья причина одна из наиболее приятных, т.к. она непосредственно связана с внешним видом человека. Правильные тренировки - улучшение вашего внешнего вида в зеркале. Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное - здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ▶ <https://www.calculator.net/calorie-calculator.html?ctype=metric&cage=16&csex=m&cheightfeet=5&cheightinch=10&cpound=165&cheightmeter=190&ckg=92&cactivity=1.375&cmop=0&coutunit=c&cformula=m&cfatpct=20&printit=0&x=35&y=15>
- ▶ <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-pri-povyshennyh-fizicheskikh-nagruzkah-sportsmenov>
- ▶ https://www.youtube.com/channel/UCuMY4ohP7hd_dP8mB68S2fg/videos
- ▶ <https://www.dissercat.com/content/vliyanie-tselenapravlennykh-fizicheskikh-uprazhnenii-na-funktsionalnye-vozmozhnosti-organizm>
- ▶ <https://www.atemi.ru/articles/kak-organizovat-trenirovochnyy-protsess-novichku/>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ASyFaQwNexs&list=WL&index=9>