ФГОС ВО (версия3++)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Рабочая программа дисциплины

Челябинск
ЧГИК
2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1
Сертификат: 45880B7BBB8A2AEBAD39360286A0AA3C
Владелец: Синецкий Сергей Борисович
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра физической культуры и хореографической педагогики в спорте

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Рабочая программа дисциплины

программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр

Челябинск
ЧГИК
2026

УДК 796.0 (073)
ББК 75 я 73
О-46

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность.

Авторы-составители: Рыков С. С., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте..

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета культурологического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 8 от 22.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/ СМД М

Рабочая программа практики как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	**№ протокола, дата утверждения**
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026
2027/2028	

О-46 Оздоровительный фитес : рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Менеджмент социально-культурной деятельности» по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, квалификация : бакалавр / авт.-сост. С. С. Рыков; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2023. – 58 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный
институт культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....6

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....7
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....7
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....8
4.1. Структура преподавания дисциплины.....8
4.1.1. Матрица компетенций.....11
4.2. Содержание дисциплины.....12
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....16
5.1. Общие положения.....16
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....17
5.2.1. Содержание самостоятельной работы.....17
5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы.....17
5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных....17
ресурсов необходимых для самостоятельной работы.....17
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....18
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе.....18
освоения образовательной программы.....18
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных
этапах их формирования, описание шкал оценивания.....30
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных.....30
этапах их формирования.....30
6.2.2. Описание шкал оценивания.....31
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете.....31
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания.....32
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для.....34
оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования.....34
компетенций в процессе освоения образовательной программы.....34
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету.....34
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов,.....35
эссе и творческих заданий по дисциплине.....35
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы.....37
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля.....37
формирования компетенций.....37
6.3.4.1. Планы семинарских занятий.....37
6.3.4.2. Задания для практических занятий.....37
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.....52
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).....52
6.3.4.5. Тестовые задания.....52
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.....52
7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.....53
7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы.....53
7.2. Информационные ресурсы.....54

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 54
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....54
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....54
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для.....55
осуществления образовательного процесса по дисциплине.....55
Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....57

Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.02 Оздоровительный фитнес
2	Цель дисциплины	Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
3	Задачи дисциплины заключаются в:	- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; - приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; - постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности; - устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; - развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; - приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в академических часах – 328
6	Разработчики	Рыков С. С., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

Планируемые результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения (индикаторы достижения компетенций)			
	Код индикатора	Элементы компетенций	по компетенции в целом	по дисциплине
1	2	3	4	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знать	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры
	УК-7.2.	Уметь	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.3.	Владеть	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана и является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплиной: «Сценическое движение, пластика, танец».

Освоение дисциплины будет необходимо при прохождении практик, подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием

КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 328 часов.

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
– Контактная работа (всего)	328
в том числе:	
лекции	–
семинары	–
практические занятия	328
мелкогрупповые занятия	–
индивидуальные занятия	–
консультация *в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)*	–
иная контактная работа (ИКР) *в рамках промежуточной аттестации*	–
консультации (конс.) контроль самостоятельной работы (КСР)	–
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	–
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой
		Контактная работа				с/р	
		лек.	сем.	практ.	инд.		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Функциональный тренинг							
Тема 1. Функциональный тренинг	6			6			
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	6			6			
Тема 3. Развитие коор-	4			4			

динации движений							
Тема 4. Развитие гибкости	6			6			
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	6			6			
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	6			6			
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	4			4			
Зачет 1 семестр							Зачет
Итого в 1 сем.	**38**			**38**			
Раздел 2. Атлетическая гимнастика							
Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	8			8			
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	4			4			
Тема 10. Тренировка грудных мышц	4			4			
Тема 11. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	8			8			
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	6			6			
Тема 13. Тренировка для мышц ног	8			8			
Итого в 2 сем.	**38**			**38**			
Раздел 3. Функциональный тренинг							
Тема 14. Функциональный тренинг	6			6			
Тема 15. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	6			6			
Тема 16. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	12			12			
Тема 17. Развитие координации движений	12			12			
Тема 18. Развитие гибкости	12			12			
Тема 19. Профилактика нарушений осанки	12			12			
Тема 20. Развитие общей выносливости с	12			12			

использованием средств фитнес-аэробики							
Итого в 3 сем.	**72**			**72**			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика							
Тема 21. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	16			16			
Тема 22. Тренировка грудных мышц	12			12			
Тема 23. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	16			16			
Тема 24. Комплексы упражнений для снижения веса	12			12			
Тема 25. Тренировка для мышц ног	16			16			
Зачет 4 семестр							Зачет
Итого в 4 сем.	**72**			**72**			
Раздел 5. Функциональный тренинг							
Тема 26. Функциональный тренинг	6			6			
Тема 27. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	4			4			
Тема 28. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	10			10			
Тема 29. Развитие координации движений	8			8			
Тема 30. Развитие гибкости	8			8			
Тема 31. Профилактика нарушений осанки	10			10			
Тема 32. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	8			8			
Итого в 5 сем.	**54**			**54**			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика							
Тема 33. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	10			10			
Тема 34. Тренировка грудных мышц	8			8			
Тема 35. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	12			12			
Тема 36. Тренировка для мышц ног	12			12			
Тема 37. Развитие си-	12			12			

ловой выносливости							
Зачет 6 семестр							Зачет
Итого в 6сем.	**54**			**54**			
Всего по дисциплине	**328**			**328**			

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	**УК-7**
1	**2**
Раздел 1. Функциональный тренинг	
Тема 1. Функциональный тренинг	+
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	+
Тема 3. Развитие координации движений	+
Тема 4. Развитие гибкости	+
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	+
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	+
Зачет 1 семестр	+
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	
Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	+
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	+
Тема 10. Тренировка грудных мышц	+
Тема 11. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	+
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	+
Тема 13. Тренировка для мышц ног	+
Раздел 3. Функциональный тренинг	
Тема 14. Функциональный тренинг	+
Тема 15. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	+
Тема 16. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	+
Тема 17. Развитие координации движений	+
Тема 18. Развитие гибкости	+
Тема 19. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 20. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	+
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	
Тема 21. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	+
Тема 22. Тренировка грудных мышц	+
Тема 23. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	+
Тема 24. Комплексы упражнений для снижения веса	+
Тема 25. Тренировка для мышц ног	+
Зачет 4 семестр	+
Раздел 5. Функциональный тренинг	

Тема 26. Функциональный тренинг	+
Тема 27. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	+
Тема 28. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	+
Тема 29. Развитие координации движений	+
Тема 30. Развитие гибкости	+
Тема 31. Профилактика нарушений осанки	+
Тема 32. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	+
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	
Тема 33. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	+
Тема 34. Тренировка грудных мышц	+
Тема 35. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	+
Тема 36. Тренировка для мышц ног	+
Тема 37. Развитие силовой выносливости	+
Зачет 6сем.	+

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. Функциональный тренинг

Тема 1. Функциональный тренинг Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 3. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 4. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 5. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих. Рекомендации и комплексы для тренировки различных мышечных групп. Освоение техники тренировки на тренажерах. Программа занятий для начинающих. Регулирование тренировочной нагрузки.

Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. Для тренировки мышц рук используется как можно большее отягощение. Отдых между подходами должен быть минимальный. Упражнения выполняются при полном сосредоточении.

Развитие дельтовидной мышцы. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц. Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

Тема 10. Тренировка грудных мышц. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Тема 11. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения: подтягивание на перекладине, тяга штоков и становая тяга.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса. Упражнения для снижения веса.

Тема 13. Тренировка для мышц ног. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног на различных тренажерах и с различным оборудованием (гантели, штанги, медболы), а также с собственным весом.

Раздел 3. Функциональный тренинг

Тема 14. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 15. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах GOFLO на развитие силовых возможностей, скоростно-силовых качеств, а также на развитие взрывной силы (сочетание силы и скорости) без травматического воздействия на мышцы и суставы.

Тема 16. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 17. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 18. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 19. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 20. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 21. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. Для тренировки мышц рук используется как можно большее отягощение. Отдых между подходами должен быть минимальный. Упражнения выполняются при полном сосредоточении.

Развитие дельтовидной мышцы. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц. Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

Тема 22. Тренировка грудных мышц. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Тема 23. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения: подтягивание на перекладине, тяга штоков и становая тяга.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 24. Комплексы упражнений для снижения веса. Упражнения для снижения веса.

Тема 25. Тренировка для мышц ног. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног на различных тренажерах и с различным оборудованием (гантели, штанги, медболы), а также с собственным весом.

Раздел 5. Функциональный тренинг

Тема 26. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на

развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Тема 27. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах GOFLO на развитие силовых возможностей, скоростно-силовых качеств, а также на развитие взрывной силы (сочетание силы и скорости) без травматического воздействия на мышцы и суставы.

Тема 28. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 29. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.

Тема 30. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 31. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 32. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

Тема 33. Тренировка мышц рук и плечевого пояса. Для тренировки мышц рук используется как можно большее отягощение. Отдых между подходами должен быть минимальный. Развитие дельтовидной мышцы. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц. Упражнения для тренировки трапециевидных мышц.

Тема 34. Тренировка грудных мышц. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Тема 35. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Основу развития мышц спины составляют базовые упражнения: подтягивание на перекладине, тяга штоков и становая тяга.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Комплексная тренировка прямой мышцы и косых мышц брюшного пресса. Тренировка мышц нижней части спины для различного уровня физической подготовки.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Тема 36. Тренировка для мышц ног. Выполнение комплекса упражнений для мышц ног на различных тренажерах и с различным оборудованием (гантели, штанги, медболы), а также с собственным весом.

Тема 37. Развитие силовой выносливости. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Общие положения

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- формирование приверженности к будущей профессии;
- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;
- формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);
- развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индивидуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

– систему форм и методов обучения в вузе;

– основы научной организации труда;

– методики самостоятельной работы;

– критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

уметь:

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

владеть:

– навыками планирования самостоятельной работы;

– навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;

– навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Наименование разделов, темы	**Содержание самостоятельной работы**	**Форма контроля**
Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.		

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/651923 (дата обращения: 22.04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб.гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .—

108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/284004 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 6

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

Наименование разделов, темы	**Планируемые результаты освоения ОПОП**	**Коды индикаторов достижения компетенций**	**Наименование оценочного средства**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Функциональный тренинг			
Тема 1. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 1 «Функциональный тренинг»
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 2 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»
Тема 3. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 3 «Развитие координации движений»
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 4 «Развитие гибкости»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 5 «Профилактика нарушений осанки»
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 6 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики»
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 7 «Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения»
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 8 «Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 9 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»
Тема 10. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 10 «Тренировка грудных мышц»
Тема 11. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 11 «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 12 «Комплексы упражнений для снижения веса»
Тема 13. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 13 «Тренировка для мышц ног»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Раздел 3. Функциональный тренинг			
Тема 14. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 14 «Функциональный тренинг»
Тема 15. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 15 «Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO»
Тема 16. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 16 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»
Тема 17. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 17 «Развитие координации движений»
Тема 18. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 18 «Развитие гибкости»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Тема 19. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 19 «Профилактика нарушений осанки»
Тема 20. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 20 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики»
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			
Тема 21. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 21 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»
Тема 22. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 22 «Тренировка грудных мышц»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 23. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 23 «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»
Тема 24. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 24 «Комплексы упражнений для снижения веса»
Тема 25. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 25 «Тренировка для мышц ног»
Раздел 5. Функциональный тренинг			
Тема 26. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 26 «Функциональный тренинг»
Тема 27. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 27 «Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	социальной и профессиональной деятельности		
Тема 28. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 28 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»
Тема 29. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 29 «Развитие координации движений»
Тема 30. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 30 «Развитие гибкости»
Тема 31. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 31 «Профилактика нарушений осанки»
Тема 32. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 32 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 33. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 33 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»
Тема 34. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 34 «Тренировка грудных мышц»
Тема 35. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 35 «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»
Тема 36. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 36 «Тренировка для мышц ног»
Тема 37. Развитие силовой выносливости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Практическая работа № 37 «Развитие силовой выносливости»

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Функциональный тренинг			
Тема 1. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 1, 3, 6, 7, 8
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4, 5, 6
Тема 3. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 5, 8

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 4. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 9
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 9
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 3, 8
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 9
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 2, 3, 7

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	социальной и профессиональной деятельности		
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10
Тема 10. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10
Тема 11. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 2, 3, 5
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 8
Тема 13. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 6, 11, 12

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Раздел 3. Функциональный тренинг			
Тема 14. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 1, 3, 6, 7, 8
Тема 15. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 1, 3, 6, 7, 8
Тема 16. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4, 5, 6
Тема 17. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 8
Тема 18. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Практико-ориентированное задание № 9
Тема 19. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 9
Тема 20. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 3, 8
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			
Тема 21. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10
Тема 22. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 23. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 2, 3, 5
Тема 24. Комплексы упражнений для снижения веса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 8
Тема 25. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 6, 11, 12
Раздел 5. Функциональный тренинг			
Тема 26. Функциональный тренинг	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 1, 3, 6, 7, 8
Тема 27. Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание №1, 3, 6, 7, 8

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	социальной и профессиональной деятельности		
Тема 28. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 4, 5, 6
Тема 29. Развитие координации движений	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 8
Тема 30. Развитие гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 9
Тема 31. Профилактика нарушений осанки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 2, 3, 9
Тема 32. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по оздоровительному фитнесу Практико-ориентированное задание № 3, 8

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 33. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10
Тема 34. Тренировка грудных мышц	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 7, 10
Тема 35. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 2, 3, 5
Тема 36. Тренировка для мышц ног	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике Практико-ориентированное задание № 6, 11, 12
Тема 37. Развитие силовой выносливости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по атлетической гимнастике

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Практико-ориентированное задание № 1, 2, 3, 5, 8

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
УК-7	– понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры для достижения профессиональных целей – применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности. – способен использовать знания, умения, владения в профессиональной деятельности.	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Таблица 9

Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	2	3
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций.	Входное тестирование, самоанализ, опрос

Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Практические занятия
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	Зачет: выполнение практико-ориентированных заданий (сдача контрольных нормативов)

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
Зачтено	Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.
Не Зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Письменная работа (реферат и т. д.)

Критерии оценки	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетвори-тельно**	**Неудовлетвори-тельно**
Обоснование актуальности темы				
Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе				
Степень реализации поставленной цели и задач				
Объем и глубина раскрытия темы				
Наличие материала, ориентированного на практическое использование				
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов				
Степень оригинальности текста				
Эрудиция, использование междисциплинарных связей				
Соблюдение требований к структуре работы				
Качество оформления работы с учетом требований				
Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы)				
Общая оценка				

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	**Характеристики ответа обучающегося**
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

Нормативы по оздоровительному фитнесу

Характеристика норматива	Курс	Женщины					Мужчины				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1. «Поза планки» (сек.)	1	90	75	60	45	30	90	75	60	45	30
	2	105	90	75	60	45	105	90	75	60	45
	3	120	105	90	75	60	120	105	90	75	60
2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.)	1	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30
	2	120	105	75	50	40	120	90	75	50	40
	3	135	110	90	60	50	135	110	90	60	50
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены (количество раз за 1 мин.)	1	45	40	34	30	27	47	43	40	35	30
	2	47	43	40	35	30	50	47	43	37	33
	3	50	47	43	37	33	53	50	45	40	35
4. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.) (количество раз)	1	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
	2	16	12	8	6	4	12	9	7	5	2
	3	20	16	10	8	6	13	10	8	6	3
5. «Склепка» лежа на спине (количество раз)	1	14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
	2	15	14	12	10	8	17	15	13	11	8
	3	18	15	13	12	10	19	17	15	13	10
6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	1	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
	2	110	100	90	80	70	110	100	90	80	70
	3	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80
7. Отжимания (количество раз): - на брусьях (муж.); - в упоре лежа (жен.)	1	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
	2	14	12	10	8	6	14	11	9	7	3
	3	16	14	12	10	8	15	12	10	8	4
8. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	1	17	15	13	12	10	19	17	15	13	11
	2	18	16	14	13	11	21	19	17	15	12
	3	19	18	15	14	12	23	21	19	17	13
9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	1	+11	+8	+4	+2	+1	+7	+5	+3	+2	+1
	2	+16	+11	+8	+6	+2	+13	+7	+6	+4	+2
	3	+20	+16	+11	+8	+5	+16	+10	+8	+6	+4

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения нормативов не менее чем на 1 балл каждый. «Зачтено» – 27 баллов

Студентам специальной медицинской группы выполнить 5 нормативов на выбор.

Нормативы по атлетической гимнастике (пауэрлифтинг)

МУЖЧИНЫ			
Весовая категория	**Отлично «5»**	**Хорошо «4»**	**Сдано «3»**
43	162,5	137,5	105
53	192,5	167,5	135
59	210	185	160
66	225	205	175
74	245	225	185
83	275	240	200
93	305	265	220
105	327,5	300	255
ЖЕНЩИНЫ			
Весовая категория	**Отлично «5»**	**Хорошо «4»**	**Сдано «3»**
43	95,0	87,5	67,5
47	102,5	95	85

52	115,5	110	95
57	125	120	105
63	140	135	110
72	155	145	115
84	175	165	120
84+	190	180	130

Примечание: силовое 3-борье (сумма в кг):

1) жим штанги от груди лежа
2) приседание со штангой на плечах
3) становая тяга.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

Использование теоретических вопросов не предусмотрено.

Таблица 13

Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	«Поза планки»	УК-7
2.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	УК-7
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7
4.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7
5.	«Склепка» лежа на спине	УК-7
6.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7
7.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7
8.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7
9.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7
10.	Жим штанги от груди лежа	УК-7
11.	Приседание со штангой на плечах	УК-7
12.	Становая тяга	УК-7

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе

29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

Методические указания

Приступая к выполнению заданий, обучающийся должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.

2. Использование обучающимся нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.

3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.

4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

Требования к структуре и оформлению

Структура. Работа состоит из введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

Оформление. Шрифт гарнитуры *Times New Roman*, кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое, верхнее и нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Раздел 1. Функциональный тренинг

Практическая работа № 1. Тема «Функциональный тренинг»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 2. Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа №3. Тема «Развитие координации движений»

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные

движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа №4. Тема «Развитие гибкости»

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа №5. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 6. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики»

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 7. Тема «Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения»

Цель работы – умение использовать только травмобезопасные упражнения.

Задание и методика выполнения:

1. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.

2. Замена противопоказанного упражнения на травмобезопасное. Чтобы избежать получение травм, следует технически правильно выполнять упражнения, не применяя «опасные» положения и упражнения.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 8. Тема «Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих»

Цель работы – укрепление здоровья с использованием отягощений. Освоение техники упражнений на различные мышечные группы.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для начинающих.

1. Подтягивание на перекладине – мужчины; подтягивание в висе лежа – женщины. 3 × 6–8.
2. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье 3 × 10–15.
3. Подъемы гантелей вперед 2 × 8.
4. Разведение рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне 3 × 5.
5. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье 2 × 10.
6. Жим штанги, лежа на наклонной скамье 3 × 6.
7. «Пуловер», лежа на скамье 3 × 10.
8. Тяга штанги в наклоне в наклоне к животу 3 × 6.
9. Тяга сверху на высоком блоке за голову 2 × 6.
10 Приседание со штангой 3 × 6.
11. Подъемы на носках, стоя в тренажере 3 × 15.

Практическая работа № 9. Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»

Цель работы – развитие основных мышц верхних конечностей, увеличение силы мышц плечевого пояса, тренировка дельтовидных и трапециевидных мышц.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для развития мышц рук.

Упражнения для бицепса.

1. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя.
2. Сгибание рук на скамье Скотта.
3. Сгибание рук с гантелями в положении сидя.
4. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для трицепса.

1. Разгибание рук в локтевых суставах вверх в положении сидя.
2. Разгибание рук вниз на тросовом тренажере.
3. Разгибание руки в локтевом суставе вверх.
5. Отжимание руками за спиной мышцы предплечий:

1) сгибание рук в запястьях со штангой;
2) сгибание руки с гантелью;
3) сгибание рук в запястьях со штангой обратным хватом.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

Развитие дельтовидной мышцы. Основная функция – вращение и подъемы рук.

Необходимо развивать все три головки дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание жимов и подъемов. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

1. Классический жим.
2. Жим «Арнольда».
3. Подъемы рук через стороны, стоя в наклоне.
4. Подъемы рук с гантелями вперед.
5. Тяга штанги к подбородку, стоя.

Трапециевидные мышцы включаются в работу при любом тяговом отягощении или плечевом жиме.

1. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках.
2. Подъемы плеч со штангой.
3. Тяга из-за головы, сидя.
4. Тяга за голову в тренажере.
5. Подтягивание за голову.

Практическая работа № 10. Тема «Тренировка грудных мышц»

Цель работы – увеличение массы и развитие силы грудных мышц.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц груди.

1. Жим штанги лежа:

а) на горизонтальной скамье;
б) на наклонной скамье.

2. Жим гантелей, лежа на скамье.
3. Разводка гантелей лежа:

а) на горизонтальной скамье;
б) на наклонной скамье.

4. Отжимание на параллельных брусьях.
5. «Пуловеры» на параллельных брусьях.
6. Стоя в наклоне, разводка штока перед грудью, руки согнуты в локтях.

Практическая работа № 11. Тема «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины,укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком.
2. Подтягивание узким хватом.
3. Верхние тяги на тренажере.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне.

6. Тяги на тросовом тренажере, сидя.

7. Становые тяги.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

1. Подъем туловища на наклонной скамье.
2. Подъемы прямых ног на горизонтальной скамье.
3. Повороты туловища в положении сидя.
4. Боковые скручивания с выпрямлением ног.
5. Поза планки с попеременным сгибанием коленей.
6. Перекат с подъемом рук.
7. Велосипед.
8. Опускание коленей в стороны.
9. Уголок.
10. Склепка.

Практическая работа № 12. Тема «Комплексы упражнений для снижения веса»

Цель работы – регулировка массы тела.

Задание и методика выполнения:

Упражнения для снижения веса.

1. Лежа, подъем туловища до утомления.
2. Лежа, подъемы ног до максимума.
3. Сидя, сгибание ног в тренажере.
4. Лежа на животе, сгибание ног.
5. Лежа, отведение рук с отягощением за голову.
6. Жим лежа, средним хватом.
7. Стоя, наклоны туловища.
8. Разводка, лежа на наклонной скамье.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

Режим тренировок в период снижения веса имеет свои особенности. Для активного истощения энергозапасов следует повысить интенсивность тренировок за счет сокращения времени на отдых и увеличения количества повторений в подходе.

Практическая работа № 13. Тема «Тренировка для мышц ног»

Цель работы – развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени, воздействующие на крупные мышцы тела, усиливая ход метаболических реакций в организме; проработка квадрицепсов, подколенных сухожилий и мышц голени.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра и голени.

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим ногами.
3. Выпады назад.
4. Сгибание ног в коленях, лежа на животе.
5. Становая тяга на прямых ногах.
6. Подъемы на носки стоя и сидя.

Упражнения для развития мышц бедра.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Выпады вперед.
3. Разгибание ног, сидя в тренажере.

4. Приседание на одной ноге.
5. Выпад под углом 45° со сменой ног.

Раздел 3. Функциональный тренинг

Практическая работа № 14. Тема «Функциональный тренинг»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 15. Тема «Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение силового комплекса упражнений на тренажере goflo.
2. Выполнение комплекса упражнений на goflo на развитие выносливости.
3. Круговая тренировка с тренажером и собственным весом.

Все комплексы упражнений выполняются поточным или серийно-поточным методом без паух. Круговая тренировка выполняется по станциям (на каждой выполняется упражнение от 1 мин. до 1 мин.30 сек.).

При выполнении упражнений на тренажере goflo корпус находится в наклоне под углом 45º, это ведет к распределению веса и на тренажер тоже, что способствует безопасному воздействию на суставы. Следует использовать сопротивление пружин тренажера.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 16. Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 17. Тема «Развитие координации движений»

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 18. Тема «Развитие гибкости»

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 19. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 20. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики.»

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 21. Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»

Цель работы – развитие основных мышц верхних конечностей, увеличение силы мышц плечевого пояса, тренировка дельтовидных и трапециевидных мышц.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для развития мышц рук.

Упражнения для бицепса.

1. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя.

2. Сгибание рук на скамье Скотта.

3. Сгибание рук с гантелями в положении сидя.

4. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для трицепса.

1. Разгибание рук в локтевых суставах вверх в положении сидя.

2. Разгибание рук вниз на тросовом тренажере.

3. Разгибание руки в локтевом суставе вверх.

5. Отжимание руками за спиной мышцы предплечий:

1) сгибание рук в запястьях со штангой;

2) сгибание руки с гантелью;

3) сгибание рук в запястьях со штангой обратным хватом.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

Развитие дельтовидной мышцы. Основная функция – вращение и подъемы рук.

Необходимо развивать все три головки дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание жимов и подъемов. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

1. Классический жим.
2. Жим «Арнольда».
3. Подъемы рук через стороны, стоя в наклоне.
4. Подъемы рук с гантелями вперед.
5. Тяга штанги к подбородку, стоя.

Трапециевидные мышцы включаются в работу при любом тяговом отягощении или плечевом жиме.

1. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках.
2. Подъемы плеч со штангой.
3. Тяга из-за головы, сидя.
4. Тяга за голову в тренажере.
5. Подтягивание за голову.

Практическая работа № 22. Тема «Тренировка грудных мышц»

Цель работы – увеличение массы и развитие силы грудных мышц.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц груди.

1. Жим штанги лежа:

а) на горизонтальной скамье;

б) на наклонной скамье.

2. Жим гантелей, лежа на скамье.
3. Разводка гантелей лежа:

а) на горизонтальной скамье;

б) на наклонной скамье.

4. Отжимание на параллельных брусьях.
5. «Пуловеры» на параллельных брусьях.
6. Стоя в наклоне, разводка штока перед грудью, руки согнуты в локтях.

Практическая работа № 23. Тема «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком.
2. Подтягивание узким хватом.
3. Верхние тяги на тренажере.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне.
6. Тяги на тросовом тренажере, сидя.
7. Становые тяги.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

1. Подъем туловища на наклонной скамье.
2. Подъемы прямых ног на горизонтальной скамье.

3. Повороты туловища в положении сидя.
4. Боковые скручивания с выпрямлением ног.
5. Поза планки с попеременным сгибанием коленей.
6. Перекат с подъемом рук.
7. Велосипед.
8. Опускание коленей в стороны.
9. Уголок.
10. Склепка.

Практическая работа № 24. Тема «Комплексы упражнений для снижения веса»

Цель работы – регулировка массы тела.

Задание и методика выполнения:

Упражнения для снижения веса.

1. Лежа, подъем туловища до утомления.
2. Лежа, подъемы ног до максимума.
3. Сидя, сгибание ног в тренажере.
4. Лежа на животе, сгибание ног.
5. Лежа, отведение рук с отягощением за голову.
6. Жим лежа, средним хватом.
7. Стоя, наклоны туловища.
8. Разводка, лежа на наклонной скамье.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

Режим тренировок в период снижения веса имеет свои особенности. Для активного истощения энергозапасов следует повысить интенсивность тренировок за счет сокращения времени на отдых и увеличения количества повторений в подходе.

Практическая работа № 25. Тема «Тренировка для мышц ног»

Цель работы – развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени, воздействующие на крупные мышцы тела, усиливая ход метаболических реакций в организме; проработка квадрицепсов, подколенных сухожилий и мышц голени.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра и голени.

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим ногами.
3. Выпады назад.
4. Сгибание ног в коленях, лежа на животе.
5. Становая тяга на прямых ногах.
6. Подъемы на носки стоя и сидя.

Упражнения для развития мышц бедра.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Выпады вперед.
3. Разгибание ног, сидя в тренажере.
4. Приседание на одной ноге.
5. Выпад под углом 45° со сменой ног.

Раздел 5. Функциональный тренинг

Практическая работа № 26. Тема «Функциональный тренинг»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения

любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.

3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.

4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающие хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей, туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 27. Тема «Функциональный тренинг на тренажерах GOFLO»

Цель работы – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение силового комплекса упражнений на тренажере goflo.

2. Выполнение комплекса упражнений на goflo на развитие выносливости.

3. Круговая тренировка с тренажером и собственным весом.

Все комплексы упражнений выполняются поточным или серийно-поточным методом без паух. Круговая тренировка выполняется по станциям (на каждой выполняется упражнение от 1 мин. до 1 мин.30 сек.).

При выполнении упражнений на тренажере goflo корпус находится в наклоне под углом 45º, это ведет к распределению веса и на тренажер тоже, что способствует безопасному воздействию на суставы. Следует использовать сопротивление пружин тренажера.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 28. Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса»

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 29. Тема «Развитие координации движений»

Цель работы – развитие способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие координации движений (ассиметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).

2.Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.

3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, чётко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 30. Тема «Развитие гибкости»

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.

2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).

3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек. Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

Практическая работа № 31. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель работы – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собствен-

ным весом.

2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Практическая работа № 32. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики»

Цель работы – развитие кардио-респераторной системы, снижение жировой прослойки, снятие эмоционального напряжения.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

2. Выполнение комплекса упражнений на степ-платформах в течение продолжительного промежутка времени (от 20 до 60 мин.)

Комплексы для развития выносливости выполняются только поточным методом без пауз. Сначала линейным методом разучиваются базовые шаги фитнес-аэробики, затем, методом пирамиды соединяются 2 шага, затем, методом добавления ещё 2. Повторить комбинацию из 4 шагов, и только потом методом соединения разучить ещё 4 шага и добавить их к основной комбинации.

Сначала разучиваются базовые движения ног, затем базовые движения рук и только потом можно менять направления движений.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 33. Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»

Цель работы – развитие основных мышц верхних конечностей, увеличение силы мышц плечевого пояса, тренировка дельтовидных и трапециевидных мышц.

Задание и методика выполнения:

Комплекс упражнений для развития мышц рук.

Упражнения для бицепса.

1. Сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя.
2. Сгибание рук на скамье Скотта.
3. Сгибание рук с гантелями в положении сидя.
4. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.

Упражнения для трицепса.

1. Разгибание рук в локтевых суставах вверх в положении сидя.
2. Разгибание рук вниз на тросовом тренажере.
3. Разгибание руки в локтевом суставе вверх.
5. Отжимание руками за спиной мышцы предплечий:

1) сгибание рук в запястьях со штангой;

2) сгибание руки с гантелью;

3) сгибание рук в запястьях со штангой обратным хватом.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

Развитие дельтовидной мышцы. Основная функция – вращение и подъемы рук.

Необходимо развивать все три головки дельтовидных мышц.

Тренировка дельтовидных мышц представляет собой сочетание жимов и подъемов. Упражнения для тренировки дельтовидных мышц.

1. Классический жим.
2. Жим «Арнольда».
3. Подъемы рук через стороны, стоя в наклоне.
4. Подъемы рук с гантелями вперед.
5. Тяга штанги к подбородку, стоя.

Трапециевидные мышцы включаются в работу при любом тяговом отягощении или плечевом жиме.

1. Подъем плеч с гантелями в опущенных руках.
2. Подъемы плеч со штангой.
3. Тяга из-за головы, сидя.
4. Тяга за голову в тренажере.
5. Подтягивание за голову.

Практическая работа № 34. Тема «Тренировка грудных мышц»

Цель работы – увеличение массы и развитие силы грудных мышц.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц груди.

1. Жим штанги лежа:

а) на горизонтальной скамье;

б) на наклонной скамье.

2. Жим гантелей, лежа на скамье.
3. Разводка гантелей лежа:

а) на горизонтальной скамье;

б) на наклонной скамье.

4. Отжимание на параллельных брусьях.
5. «Пуловеры» на параллельных брусьях.
6. Стоя в наклоне, разводка штока перед грудью, руки согнуты в локтях.

Практическая работа № 35. Тема «Укрепление мышц спины и брюшного пресса»

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения:

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания ее затылком.
2. Подтягивание узким хватом.
3. Верхние тяги на тренажере.
4. Тяга штанги к поясу, стоя в наклоне.
6. Тяги на тросовом тренажере, сидя.
7. Становые тяги.

Особое внимание надо обратить на полную амплитуду движений, медленный подъем и опускание веса.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

1. Подъем туловища на наклонной скамье.
2. Подъемы прямых ног на горизонтальной скамье.
3. Повороты туловища в положении сидя.
4. Боковые скручивания с выпрямлением ног.
5. Поза планки с попеременным сгибанием коленей.
6. Перекат с подъемом рук.

7. Велосипед.
8. Опускание коленей в стороны.
9. Уголок.
10. Склепка.

Практическая работа № 36. Тема «Тренировка для мышц ног»

Цель работы – развитие силы мышц задней поверхности бедра и голени, воздействующие на крупные мышцы тела, усиливая ход метаболических реакций в организме; проработка квадрицепсов, подколенных сухожилий и мышц голени.

Задание и методика выполнения.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра и голени.

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим ногами.
3. Выпады назад.
4. Сгибание ног в коленях, лежа на животе.
5. Становая тяга на прямых ногах.
6. Подъемы на носки стоя и сидя.

Упражнения для развития мышц бедра.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Выпады вперед.
3. Разгибание ног, сидя в тренажере.
4. Приседание на одной ноге.
5. Выпад под углом 45° со сменой ног.

Практическая работа № 37. Тема «Развитие силовой выносливости»

Цель работы – повышение мышечной выносливости, улучшение физической подготовленности, увеличение мощности и скорости, укрепление сердечно-сосудистой системы, интенсификация уровня метаболизма и нормализации давления в крови.

Задание и методика выполнения.

Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, уме-

ний и владений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен: своевременно и качественно выполнять практические работы;

- своевременно выполнять самостоятельные задания;
- пройти промежуточное тестирование (выполнить нормативы);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

–база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы[1]

3. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
4. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/651923 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб.гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/284004 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/675738 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/284008 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челяб. гос. академия культуры и искусств. Челябинск, 2014 – 300 с.– Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/299088 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 223 с Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL:https://lib.rucont.ru/efd/199888 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 55 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/631985 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

[1] Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Базы данных:
ЭБС «Лань» – Режим доступа:http://e.lanbook.com
ЭБС «Руконт» –- Режим доступа: http://rucont.ru
Информационные справочные системы:
Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

http://www.intuit.ru/ – Национальный открытый университет

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)
Зачет	Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь прежде всего на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственных взглядах на нее.	Текущий (в рамках сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия)

9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024		Без изменений
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025		Без изменений
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026		Реквизиты на титульном листе
2027/2028			

Учебное издание

Автор-составители
Сергей Сергеевич **Рыков**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Рабочая программа дисциплины

программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60х84/16
Заказ

Объем 3,4 п. л.
Тираж 100 экз.

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф