

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Рабочая программа дисциплины

Министерство культуры Российской Федерации

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

Кафедра физической культуры



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы Уровень высшего образования бакалавриат Программа подготовки: академический бакалавриат Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная срок изучения -1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

УДК 796.0 (073) ББК 75 я 73 О46

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Автор(ы)-составитель(и): И. А. Власова, зав. кафедрой физической культуры, доцент; А. В. Брюховецкая, ст. преподаватель кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета факультета декоративно-прикладного творчества рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол \mathbb{N} 01 от 19.09.2016.

Экспертиза проведена 23.09.2016, акт № 2016/ДПИ

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

Учебный год	Совет факультета	№ протокола, дата утверждения
2017–2018	Декоративно-прикладного творчества	№ 01 от 18.09.2017
2018–2019	Декоративно-прикладного творчества	№ 01 от 31.08.2018
2019–2020		
2020–2021		

О46 Оздоровительный фитнес: рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладного творчества, уровень высшего образования бакалавриат, программа подготовки: академический бакалавриат, квалификация: ба-

калавр / И. А. Власова; А. В. Брюховецкая, Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2016. – 69 с. – (ФГОС ВО версия 3+).

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 диспиплине.

Содержание

Аннотация	4
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с	
планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических	
часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по ви-	
дам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием	
отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обу-	
чающихся по дисциплине	15
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающих-	
ся по дисциплине	17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для ос-	
воения дисциплины	64
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необ-	
ходимых для освоения дисциплины	64
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	65
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении обра-	
зовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспече-	
ния и информационных справочных систем	66
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления об-	
разовательного процесса по дисциплине	66
12. Иные сведения и материалы	67
Лист изменений в рабочую программу дисциплины	68

Аннотация

	лины по учебному плану	
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 физкультурноспортивной 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 самоконтро- ля.
4	Коды формируемых компетенций	ОК-9
5	Планируемые результаты обучения по дисциплине (пороговый уровень)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести: знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья
6	Общая трудоемкость	в академических часах – 328
7	дисциплины составляет Разработчики	И. А. Власова, заведующая кафедрой физической культуры, доцент; А. В. Брюховецкая, старший преподаватель кафедры физической культуры

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

	Переч	ень планируемых резуль	татов обучения					
Результаты ос-	по дисциплине в рамках компонентов компетенций							
воения ОПОП (со-		Продвинутый						
держание компе-	Пороговый	(превышение мини-	Повышенный					
тенций и код)	(обязательный для	мальных характеристик	(максимальная сфор-					
	всех студентов)	уровня сформиро-	мированность компетенции)					
		ванности компетенции)						
1	2	3	4					
способностью под- держивать долж- ный уровень физи- ческой под- готовленности для обеспечения пол- ноценной со-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знания: оценивает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знания: обосновывает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
циальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	умения: применяет средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение практических умений	умения: регулирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; совмещает опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной					
	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	навыки и (или) опыт деятельности: дифференцирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение системы практических навыков.	навыки и (или) опыт деятельности: интерпретирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности, самоконтроля и укрепления здоровья; устанавливает мотивационноценностное отношение к здоровому образу жизни; обосновывает потребность в регулярных занятиях физической культурой					

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается с 1 семестра, входные знания у обучающихся сформированы недостаточно.

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

	Всего часов
Вид учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
 Контактная работа (по учебным занятиям) (всего) 	328
в том числе:	
лекции	-
семинары	-
практические занятия	328
мелкогрупповые занятия	-
индивидуальные занятия	-
– Внеаудиторная работа ¹ :	
консультации текущие	5 % от лекционных часов
курсовая работа	-
 Самостоятельная работа обучающихся (всего) 	-
– Промежуточная аттестация обучающегося (зачет) (всего	-
часов по учебному плану):	

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблина 3

Очная форма обучения

	U.	іная (popma	і обучен	ия			
Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в академ. час.) Контактная работа с/р		Формы текущего контроля успеваемо- сти	Форма про- межуточной аттестации (по семест- рам)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. Функциональный							<u> </u>	
Тема 1. Функциональный тренинг	6	_	_	6	_	_		
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	6	-	-	6	-			
Тема 3. Развитие координации движений	4	-	-	4	_	_	Сдача нормативов	
Тема 4. Развитие гибкости	6	-	_	6	_	_	по	
Тема 5. Профилактика на- рушений осанки	6	_	_	6	_		оздорови- тельному	
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнесаэробики	6	-	-	6	_	_	фитнесу	
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях.	2	_	_	2	_	1		

¹ Объем часов по внеаудиторной работе не отражен в учебном плане.

Протирономозании и при								
Противопоказанные к при-								
менению упражнения Итого в 1 сем.	36			36				
				30				
Раздел 2 Атлетическая гим		l 	T 1	-	1	1		T
Тема 8. Общая подготовка	6	_	_	6	_	_		
силовой направленности,								
комплексы упражнений для								
начинающих	4			4				
Тема 9. Тренировка мышц	4			4				
рук и плечевого пояса	4		_	4	_	_		
Тема 10. Тренировка груд-	4		_	4			Сдача	
ных мышц	4	<u> </u>	-	4	 _	_	нормативов	
Тема 11. Укрепление мышц	4			4			ПО	
спины							оздорови-	
Тема 12. Комплексы упраж-	4	_	_	4	_	_	тельному	
нений для снижения веса							фитнесу	
Тема 13. Специали-	4	_	_	4	_	_	1 3	
зированные упражнения для								
мышц брюшного пресса								
Тема 14. Тренировка для	6	_	_	6	_	_		
мышц ног								
Тема 15. Развитие силовой	4	_	_	4	_	_		
выносливости								
Итого в 2 сем.	36	_	_	36	_	_		зачет
Раздел 3. Функциональный			1		1	1	T	T
Тема 16. Функциональный	6	_	_	6	_	_		
тренинг								
Тема 17. Развитие силовых	6	_	_	6	_	_		
возможностей. Силовые								
направления фитнеса	_							
Тема 18. Развитие коорди-	6	_	_	6	_	_	Сдача	
нации движений							нормативов	
Тема 19. Развитие гибкости	6	_	_	6			ПО	
Тема 20. Профилактика на-	6	_	_	6	_	_	оздорови-	
рушений осанки	6						тельному	
	6	_	_	6	_	_	фитнесу	
Тема 21. Развитие общей								
выносливости с использова-								
нием средств фитнес-								
аэробики								
Итого в 3 сем.	36	_	_	36	-	_		
Раздел 4. Атлетическая гимн	астика							
Тема 22. Тренировка мышц	4	_	-	4	_	_		
рук и плечевого пояса								
Тема 23. Тренировка груд-	4	_	-	4	_	_		
ных мышц							Сдача	
Тема 24. Укрепление мышц	4	_	_	4	_	_	нормативов	
спины							по	
Тема 25. Комплексы упраж-	6	_	_	6	_	_	оздорови-	
нений для снижения веса							тельному	
Тема 26. Специали-	6	_	-	6	_	-	фитнесу	
зированные упражнения для							T	
мышц брюшного пресса								
Тема 27. Тренировка для	6	_	-	6	_	_		
мышц ног								
Тема 28. Развитие силовой	6	_	-	6	_	_		
выносливости		<u> </u>						

Итого в 4 сем.	36	_	_	36	_	_		
Раздел 5. Функциональный т	гренинг	I	I			I	l	
Тема 29. Функциональный тренинг	10	_	-	10	_	_		
Тема 30. Развитие силовых	10	_	_	10	_	_		
возможностей. Силовые	10			10				
направления фитнеса								
Тема 31. Развитие коорди-	8	_	_	8	_	_	Сдача	
нации движений				O			нормативов	
Тема 32. Развитие гибкости	8	_	_	8	_	_	ПО	
Тема 33. Профилактика на-	10	_	_	10	_	_	оздорови-	
рушений осанки	10			10			тельному	
py monini commi	8	_	_	8	_	_	фитнесу	
Тема 34. Развитие общей				Ü				
выносливости с использова-								
нием средств фитнес-								
аэробики								
Итого в 5 сем.	54	_	_	54				
				J 4				
Раздел 6. Атлетическая гимн	вастика	_	_	6	_			
Тема 35. Тренировка мышц	O	_	-	O	-	_		
рук и плечевого пояса	6			6				
Тема 36. Тренировка груд-	0	_	_	0	_	_		
ных мышц	0			8				
Тема 37. Укрепление мышц	8	_	_	8	_	_	Сдача	
Така 29 Изготова стран	0			0			нормативов	
Тема 38. Комплексы упраж-	8	_	_	8	_	_	ПО	
нений для снижения веса	0			0			оздорови-	
Тема 39. Специали-	8	_	_	8	_	_	тельному	
зированные упражнения для							фитнесу	
мышц брюшного пресса	0			8				
Тема 40. Тренировка для	8	_	_	8	_	_		
мышц ног Тема 41. Развитие силовой	10	_		10				
	10	_	_	10	_	_		
выносливости	54	_	_	54	_	_		
Итого в 6 сем.		_	_	34	_	_		зачет
Раздел 7. Функциональный т		Ι	I I	0		Ι		
Тема 42. Функциональный	8	_	_	8	_	_		
тренинг	0			0				
Тема 43. Развитие силовых	8	_	_	8	_	_		
возможностей. Силовые							C	
направления фитнеса	6			-			Сдача	
Тема 44. Развитие коорди-	6	_	_	6	_	_	нормативов	
нации движений Тема 45. Развитие гибкости	6	_	_		_	_	ПО	
	6	_	_	6		_	оздорови-	
Тема 46. Профилактика на- рушений осанки	0		_	0	_		тельному фитнесу	
Тема 47. Развитие общей	6	_	_	6		_	фитнесу	
выносливости с использова-	0			O				
нием средств фитнес-								
Итого в 7 сем.	40	_	 _ 	40	_	_		
Раздел 8. Атлетическая гимп			<u> </u>	τυ	L			
Тема 48. Тренировка мышц	настика 4	_		4	_	_	Споио	
рук и плечевого пояса	4			4			Сдача	
Тема 49. Тренировка груд-	4	_		4	_	_	нормативов по	
	4			4				
ных мышц	ļ				1		оздорови-	
Tema 50 Vignatificativa Militari	1	_		/1	_	_	TELLUMM	
Тема 50. Укрепление мышц спины	4	_	_	4	_	_	тельному фитнесу	

Тема 51. Комплексы упраж- нений для снижения веса	6	-	_	6	_	-	
Тема 52. Специали-	6	_	_	6	_	_	
зированные упражнения для мышц брюшного пресса							
Тема 53. Тренировка для	6	_	_	6	_	_	
мышц ног							
Тема 54. Развитие силовой	6	_	_	6	-	_	
выносливости							
Итого в 8 сем.	36	_	_	36	_	_	зачет
Всего по дисциплине	328	-	_	328	-		

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

mini manpuqu nomicinqui		Коды ком-	
	مِ	петенций	твс й
Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	ОК-9	общее количество компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Функциональный тренинг	T		
Тема 1. Функциональный тренинг	6	+	1
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	6	+	1
Тема 3. Развитие координации движений	4	+	1
Тема 4. Развитие гибкости	6	+	1
Тема 5. Профилактика нарушений осанки	6	+	1
Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнесаэробики	6	+	1
Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	2	+	1
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			1
Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражне-	6	+	1
ний для начинающих		'	1
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	4	+	1
Тема 10. Тренировка грудных мышц	4	+	1
Тема 11. Укрепление мышц спины	4	+	1
Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса	4	+	1
Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	4	+	1
Тема 14. Тренировка для мышц ног	6	+	1
Тема 15. Развитие силовой выносливости	4	+	1
Раздел 3. Функциональный тренинг			•
Тема 16. Функциональный тренинг	6	+	1
Тема 17. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	6	+	1
Тема 18. Развитие координации движений	6	+	1
Тема 19. Развитие гибкости	6	+	1
Тема 20. Профилактика нарушений осанки	6	+	1
Тема 21. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-	6	+	1
аэробики			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			•
Тема 22. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	4	+	1
Тема 23. Тренировка грудных мышц	4	+	1
Тема 24. Укрепление мышц спины	4	+	1
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	6	+	1
Тема 26. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	6	+	1
Тема 27. Тренировка для мышц ног	6	+	1

Тема 28. Развитие силовой выносливости	6	+	1
Раздел 5. Функциональный тренинг			
Тема 29. Функциональный тренинг	10	+	1
Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	10	+	1
Тема 31. Развитие координации движений	8	+	1
Тема 32. Развитие гибкости	8	+	1
Тема 33. Профилактика нарушений осанки	10	+	1
Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-	8	+	1
аэробики			
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 35. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	6	+	1
Тема 36. Тренировка грудных мышц	6	+	1
Тема 37. Укрепление мышц спины	8	+	1
Тема 38. Комплексы упражнений для снижения веса	8	+	1
Тема 39. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	8	+	1
Тема 40. Тренировка для мышц ног	8	+	1
Тема 41. Развитие силовой выносливости	10	+	1
Раздел 7. Функциональный тренинг			
Тема 42. Функциональный тренинг	8	+	1
Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	8	+	1
Тема 44. Развитие координации движений	6	+	1
Тема 45. Развитие гибкости	6	+	1
Тема 46. Профилактика нарушений осанки	6	+	1
Тема 47. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-	6	+	1
аэробики			
Раздел 8. Атлетическая гимнастика			_
Тема 48. Тренировка мышц рук и плечевого пояса	4	+	1
Тема 49. Тренировка грудных мышц	4	+	1
Тема 50. Укрепление мышц спины	4	+	1
Тема 51. Комплексы упражнений для снижения веса	6	+	1
Тема 52. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	6	+	1
Тема 53. Тренировка для мышц ног	6	+	1
Тема 54. Развитие силовой выносливости	6	+	1
Всего по дисциплине	328	55	

4.2. Содержание дисциплины Раздел 1. Функциональный тренинг

 $Tema\ 1.\ Функциональный\ тренинг.$ 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 фитнесаэробики. 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*. 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.

- *Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса.* Упражнения для снижения веса.
- Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса. 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 14. Тренировка для мышц ног.* На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Тема 15. Развитие силовой выносливости. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

Раздел 3. Функциональный тренинг

- *Тема 16. 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 17. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростносиловых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Тема 18. 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 19. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Тема 20. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).

Тема 21. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнесаэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 4. Атлетическая гимнастика

Тема 22. 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 23. Тренировка грудных мышц. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.

Тема 24. Укрепление мышц спины. 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.

Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса. Упражнения для снижения веса.

Тема 26. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса. 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 27. Тренировка для мышц ног. На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер – самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Тема 28. Развитие силовой выносливости. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

Раздел 5. Функциональный тренинг

Тема 29. 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 30. 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 31. 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 32. Развитие гибкости*. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.
- *Тема 33. Профилактика нарушений осанки*. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).
- Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнесаэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

- *Тема 35. 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 36. Тренировка грудных мышц*. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.
- *Тема 37. Укрепление мышц спины.* 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.

- *Тема 38. Комплексы упражнений для снижения веса.* Упражнения для снижения веса.
- *Тема 39. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса.* 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 40. Тренировка для мышц ног.* На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Тема 41. Развитие силовой выносливости. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы).

Раздел 7. Функциональный тренинг

Тема 42. 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, рези-

новые амортизаторы, медболы).

- Тема 43. 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 44. 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 45. Развитие гибкости*. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.
- *Тема 46. Профилактика нарушений осанки*. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).
- Тема 47. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнесаэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

Раздел 8. Атлетическая гимнастика

- *Тема 48. 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 49. Тренировка грудных мышц*. Выполнение комплекса упражнений со штангой. Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.
- *Тема 50. Укрепление мышц спины.* 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.
- *Тема 51. Комплексы упражнений для снижения веса.* Упражнения для снижения веса.
- *Тема 52. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса.* 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 53. Тренировка для мышц ног. На задней поверхности бедра расположена двуглавая мышца бедра, основной функцией которой является сгибание ноги в коленном суставе. Мышцы бедер самые крупные, и следовательно, самые сильные мышцы тела человека.

Квадрицепс расположен на передней поверхности бедра и отвечает за разгибание ноги. Выполнение упражнений для развития мышц бедра.

Тема 54. 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, навыков и (или) опыта деятельности;
- 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;

иметь следующие навыки и опыт деятельности:

- планирование самостоятельной работы;
- соотнесение планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоя-

тельной работы;

проектирование и моделирование 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 навыкам 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

5. 2.1. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] / В.А. Бескровная, Д.В. Бескровный, Т.А. Борзунова, Н.А. Кузьмина, А.Н. Медведев, А.А. Степанов, Н.В. Фетисов. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015 .— 164 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/639785

См. также Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы

www.edu.ru - Российское образование. Федеральный портал.

www.gramota.ru – Справочно-информационный портал Грамота.py – русский язык для всех.

www.study.ru - Языковой сайт.

www.twirpx.com/ – Все для студента.

См. также Раздел 8. Перечень ресурсов информационнотелекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ 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

Tracin	, • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	тых средств для текущей формы конт	
	Результаты освое-	Перечень планируемых результатов обу-	Наименова-
Наименование	ния ОПОП (содер-	чения по дисциплине	ние
разделов, темы	жание компетен-	(пороговый уровень)	оценочного
	ций и код)	(пороговый уровень)	средства
1	2	3	4
Раздел 1. Функци	юнальный тренинг		
Тема 1. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циональный	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 1
тренинг	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Функцио-
1	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	нальный тре-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	нинг»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(*)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 2. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
силовых воз-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 2
			раоота № 2 «Развитие си-
можностей. Си-	держивать должный уровень физической	ной и профессиональной деятельности	-
ловые на-	7.1	умения: классифицирует средства и методы	ловых воз-
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	можностей.
неса	для обеспечения	укрепления здоровья	Силовые на-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	правления
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	фитнеса»
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	(6 час.)
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 3. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
координации	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 3
движений	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие ко-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ординации
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	движений»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(4 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 4. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
гибкости	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 4
	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие гиб-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	кости»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 5. Профи-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
лактика нару-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 5
шений осанки	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Профилакти-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ка нарушений
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	осанки»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровоя	(0 100.)

тема 6. Развитие общей выносли- польности (ОК-9) польность (ОК-9) польно		T v		1
тема 6. Развитие обтяей вынослы- вости с исполь- зованием средств фитнес- аробики пописовленности и укрепления полновенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- дажтика трама- пимаения (подготовленности и укрепления руровень физической подготовленности и укрепления руровень физической подготовленности и укрепления работа № 6 полобопостью под- держивать должный укрепления доровья тельности (ОК-9) Тема 8. Облая подготовка си- дамной профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ражнений для политотовка си- дажности (ОК-9) Тема 9. Трени- ражнений для политотовка си- дажности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка игруалых ровень физической подтотовленности и укрепления зароровья политотовка си- дажной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка игруалых ровень физической подтовжности и укрепления зароровья политотовка си- дажности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка игруалых ровень физической подтовжности и укрепления зароровья политовка си- пособностью под- держивать должный уровень физической подтовжности и укрепления за укрепления полновенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Трени- ровка грудных ровень физической подтовжности и укрепления укрепления за укрепления укрепле		полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
Тема 6. Развитие общей выносли вости с использованием средств фитической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Тема 7. Профилактика траммательно в подготовлености применению слупажнения полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Тема 7. Профилактика правмате с терества и методы общей и специальной подготовленности и дрешений одновать в полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Тема 7. Профилактика провень физической подготовленности и дря обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Раздел 2. Атлетическая тимпастика Тема 8. Общая полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Раздел 2. Атлетическая тимпастика Тема 8. Общая полноценной социальной и профессиональной деятельности и дря обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Раздел 2. Атлетическая тимпастика Тема 8. Общая полноценной социальной и профессиональной деятельности (СК-9) Тема 9. Треннровка мылиц рук и плечевого (Обладать) способностью подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления зароровыя полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления зароровы полнотовленности и дря обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления зароровы полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления зароровы полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления и укрепления деятьности и дря обеспечении полноценной социальной профессиональной деятельности и укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления полноценной социальной профессиональной деятельности и укрепления полноценной социальной профессиональной деятельности и укрепления и укрепления и укрепления полноценной социальной профессиональной деятельности и укрепления проме				
Тема 6. Развитие общей выносшь способностью под- довживать должиній уровень физической подтоговленности для обеспечения полновленности для обеспечения полновленной сощ- альной и профес- спональной дем- тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- дляжиения полновлению држивать должиній дровам физической подтоговленности для обеспечения полновленность для обеспечения полновленность для обеспечения полновленность для обеспечения полновленность для обеспечения полновленности для обеспе			1 -	
общей выносшь вости с испольдерживать должный уровень физической подготовленности и укрепления заровых подготовленности должный горовского подготовленности должный д	Tarra 6 Dagarraya	\$		Пиотиптичностью
вости с исполь- зованием подгоговленности для обеспечения полноненной сощ- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- для добеспечения подгоговленности для обеспечения подгоговленности и укрепления здоровья тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- дактика травма- тизма на заняти- жя. Противо- подгоговленности для обеспечения подновленной сощ- для обеспечения подновленной сощ- для обеспечения подгоговленности для обеспечения подновленной сощ- для обеспечения подновленности для обеспечения подновленной сощ- дражваять доджный уровень физической подгоговленности и укрепления уровень физической подтоговленности и укрепления помименный для занивающих Тема 10. Трени- довжа выши физической подтоговленности и укрепления подтоговленности для обеспечения польновленной сощ- для обеспечения польновленной сощ- для обеспечения польновленной сощ- дражваять доджный уровень физической подтоговленности и икрепления уровень физической подтоговленности и префес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- добя дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- добя дея- тельности (ОК-9) Тема				
зованием средств фитнес- аэробики подготовленности и дия обеспечения полноценной сощ- альной и профес- сиональной дея- тлельности (ОК-9) Тема 7. Профи- лактика травмат- яж. Противо- показанные к полтопленности применению дия обеспечения полноценной соща- держивать должный доровья Тема 8. Общая подготовка си- держивать должный дравленности, комплексы уг- ражнений для пачинающих Тема 9. Трени- ровка мыщи рух и плечевого полема Обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности и укрепления заровых Запачия: определяет место физической куль- туры в обеспечении полноценной социальной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ровка мыщи рух и плечевого пологовленность для обеспечения полноценной социальной уровень физической подготовленности и укрепления укрешения задоровья запачия: определяет место физической куль- туры в обеспечении полноценной социальной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка мыщи рух плечевого подготовленность для обеспечения полноценной социальной уровень физической подготовленности и укрепления заровых уровень физической подготовленность для обеспечения полнопенной социальной уровень физической подготовленности и укрепления задоровья запачия: определяет место физической куль- туры в обеспечении полношенной социальной физической подготовленности и дреживать должный уровень физической подготовленности и укрепления задоровья полнопенной социальной физической подготовленности и укрепления задоровья полнопенной социальной физической подготовленности и укрепления задоровья полнопенной социальной физической подготовленности и укрепления задоровья подготовленность дабота № 1 Практическая убовательности укреп	*			
редетв фитнес- аэробики полотопеленности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- лактика травма- тизма на заняти- мях Противо- показанные к полтопенности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 8. Противо- показанные к полтопенности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 8. Общая полтопенности для обеспечения полнопенной соци- альной профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Тренн- рожка выши рук и плечевого пожа обеспечения полнопенной соци- альной профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Тренн- рожка мыши рук и плечевого пожа обеспечения полнопенной соци- альной профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Тренн- рожка мыши рук и плечевого пожа преживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Тренн- рожка мыши рук и плечевого пожа обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Тренн- рожка мыши рук и плечевого пожа преживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Замения: классифицирует средства и методы пожившения физической куль- туры в обеспечении полноценной социаль- ной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Замения: классифицирует средства и методы пожившения физической подготовленности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- сисновный дея- тельности (ОК-9) Замения: классифицирует средства и методы пожившения физической подготовленности и укрепления доровья Тема 10. Тренн- довка и циці) отыв деятельности для обеспечения полнопенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Замения: классифицирует средства и методы пожившения физической подготовленности и укрепления доровья Тема 10. Тренн- довка и циці) отыв деятельности для обеспечення полнопе				
аэробики пляновенной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 7. Профидаженнога добовов но подготовленности укрепления здоровыя средства и методы общей и специальной деятельности (ОК-9) Тема 7. Профидаженнога для обеспечения полновенной спистовленности и укрепления здоровыя драженения полновенной спистовленности и укрепления здоровыя драженения полновенной спистовленности и укрепления здоровыя драженения полновенной спистовленности и укрепления здоровыя два				
полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 7. Профи- лактика травма- тизма на заняты- тизма на заняты- тизма на заняты- дях обеспечения полноценной социальной дея- тельности (ОК-9) Тема 8. Общая полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ровка мышиц рук и плечевого пояса Тема 9. Трени- ровка мышиц рук и плечевого пояса Тема 10. Трени- ровка трудных мыши ровка трени- ровка трудных мыши ровка трени- дях обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трени- дях обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трени- ровка трудных мыши ровка трени- ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трени- ровка трудных мыши ровка трудных мыши ровка трудных ровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка трудных мыши ровка трудных ровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка трудных мыши ровка трудных ровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности и для обеспечения полноценной соци- дальной и профес- сиональной дея- тельности и для о			1	
альной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 7. Профилажтика травма- подготовленности муровень физической подготовленности и укрепления уровень физической подготовленности и укрепления и полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 8. Общая подготовка сидовой подготовка синопальной деятельности (ОК-9) Тема 8. Общая подготовка с подобностью подраженей подготовка с полобностью подраженей подготовка с подобностью подраженей подготовка с подобностью подраженей подготовка с подобностью подраженей подготовка с подобностью подраженей для начинающих полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого подгаженый уровень физической подтотовленности и укрепления забота № 8 подготовженности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого подгаженый уровень физической подтотовленности и укрепления забота № 8 подготовженности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого подгаженый уровень физической подтотовленности и укрепления забота № 8 подготовленности и укрепления забота № 8 методы общей и специальной методы общей и специальной общай подтотовленности и укрепления забота № 8 подготовленности и укрепления забота № 9 методы общей и специальной парательности (ОК-9) Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого подготовленности и укрепления забота № 1 методы общей и специальной физической подтотовленности и укрепления забота № 1 методы общей и специальной физической подтотовленности и укрепления забота № 1 методы общей и специальной парательности и укрепления забота № 1 методы общей и специальной деятельности и укрепления забота № 1 профессиональной деятельност	аэроонки			
нес-аэробики» (6 час.) Тема 7. Профилактика травматизма на занати должный уровень физической подтотовленности для обеспечения полноценной сощиальной деатерьности (ОК-9) Тема 8. Общая (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подтотовленности для обеспечения полноценной сощиальной деатерьности (ОК-9) Тема 8. Общая (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подтотовленности и укрепления здоровья подтотовленности для обеспечения полноценной сощиальной деатерьности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса и порофессиональной деательности (ОК-9) Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса и подтотовжения полноценной сощиальной деательности (ОК-9) Тема 10. Тренировка мышц рук и плечевого пояса и порофессиональной деательности для обеспечения полноценной сощиальной деательности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных мышц рук и плечевого пояса и порофессиональной деательности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных мышц рук и плечевого подтотовженностью п				
тельности (ОК-9) тельности (
Тема 7. Профилактика травматизма на занятия дорживать должный уровень физической подтотовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Раздел 2. Атлетическая тимнастика Тема 8. Общая подтотовка силовоб направленности уражнений полноценной социальной нарофессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц уру и плечевого подсобностью подтотовка подтотовка подтотовка силовоб направленности для обеспечения полноценной социальной нарофессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц уру и плечевого подсобностью подтотовка подтото			1 -	•
лактика травма- тизма на заняти ях. Противо- показанные к применения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Разлел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подноговаенноги, для обеспечения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ровка ямыщи рук и плечевого пояса Тема 10. Трени- ровка грудных полноценной соци- альной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных полноценной соци- альной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных полноценной соци- альной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных полноценной соци- альной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной в профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц полноценной соци- альной в профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной в профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц укрепления здоровья зания: определяет место физической подтотовленности и укрепления здоровья зания: определяет место физической куль- туры в обеспечения полноценной социаль- мой и профессиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- обеспечения полноценной соци- альной и профес- спональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных нения здоровья заровья Тема 10. Трени- ровка грудных нения здоровья заровья зания и полноценной социаль- мой и профессиональной деят	Тема 7. Профи-			` ′
товым на занятия ях. Противо- показанные к применению упражнения полноценной сощальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья матизма на занятиях. Прототовленности и трименей (ОК-9) Тема 8. Общая подтотовка силовой на подтотовка силовой на правленности, уковственост и укрепления для обеспечения полноценной сощальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мыши рук и плечевого подтотовленности для обеспечения полноценной сощальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мыши рук и плечевого подсобностью поддерживать должный уровень физической подтотовленности для обеспечения полноценной сощальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных мыши подпоценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных мыши подпоценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепренности для обеспечения подпоценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепренности для обеспечения подпоценной социальной деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепле				
ях. Противо- показанные к подготовленности применению упражнения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Раздел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подготовка сы- ловой на- держивать должный правленности, для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ровка мышц рук и плечевого подстотвленности для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц Тема 10. Трени- ровка грудных мышц Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- для обеспечения полнощенной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности и укрепления здоровья Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности и укрепления здоровья Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности и укрепления здоровья Тема 10. Трени- ровка грудных мышцы уровень физической подготовленности и укрепления здоровья Тема 10. Трени- ровка грудных мышцых маркам и местоды общей и специальной физической подготовленности и укрепления з	-			
подаганные к применению для обеспечения полнощенной сощальной деятельности (ОК-9) Раздел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подтотовка силовой на профессиональной деятельности, уровень физической подтотовка подтотовка силовой на деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мыши рук и плечевого подстотвленности для обеспечения полнощенной сощальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши подтотовленности для обеспечения полнощенной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши подтотовленности для обеспечения полнощенной социальной прастеденности для обеспечения полнощенной социальной профессуровам мыши рук предестов на методы общей и специальной и профессуровам мыши рук предестов на методы общей и специальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рук подстотвленности для обеспечения полнощенной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рук подстотвленности для обеспечения полнощенной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рофессиональной деятельности (Обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности и деятельности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления поднощенной сощальной профессуровая подготовленности и укрепления подношенной сощальной профессуровая подготовленности и укрепления подношенной сощальной деятельности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления здоровья подношенной сощальной профессуровая подношенной сощальной профессуровая подношенной сощальной и профессуровая подношенной сощальной профессуровая подношенной сощальной и профессуровая подношенной сощальной и профессуровая подношенной сощения подношенной сощальной и профес	ях. Противо-			
применению полноценной сощальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Раздел 2. Атлетическая тимиастика Тема 8. Общая подотогова силовой направленности, ровень физической подготовленности подготовленности подготовленности подготовленности подготовленности подготовленности подготовленности для обеспечения полноценной сощальной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышиц рук и плечевого подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности для обеспечения полноценной социальной деятельности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышиц (Обладать) Тема 10. Тренировка грудных для обеспечения полноценной социальной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и дреживать должный уровень физической подготовленности и укрепления здоровья двыки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа № 1 Практическая давки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья двыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья дваки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа № 1 Практическая давки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья двыки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа № 1 Практическая давки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа № 1 Практическая давки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа № 1 Практическая давки и (или) опыт деятельности и укрепления дработа №	показанные к	подготовленности		матизма на
альной и профессиональной деятельности (ОК-9) Раздел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подготова силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих альной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мыши рук и плечевого постотовленности и для обеспечения полноценной социальной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рук полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рук полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мыши рук полноценной социальной деятельности для обеспечения полноценной деятельности дужения деятельности для обеспечения полноценной деятельности дужения деятельн	применению	для обеспечения		занятиях. Про-
Раздел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подготовка силовальной деятельности (обладать) способностью подтотовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) доровья доро	упражнения		навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	тивопоказан-
Раздел 2. Атлетическая гимиастика Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, дряживать должный полнощенной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого подготовленности для обеспечения подготовленности для обеспечения подготовленности и укрепления здоровья подготовленности для обеспечения подготовленности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления здоровья подготовленности для обеспечения подготовленности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления здоровья подготовленности для обеспечения подготовленности и укрепления здоровья и плечевого поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения подготовленности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления здоровья и павыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и павыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и павыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления и пречевого пояса» (4 час.) Тема 10. Тренировка туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья и мавыки и (или) опыт деятельности и укрепления и пречевого пояса» (4 час.) Тема 10. Тренировка туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности и				_
Раздел 2. Атлетическая гимнастика Тема 8. Общая подготовка си- ловой на- правленности, комплексы уп- ражнений для начинающих поднотовленности образать обр			физической подготовленности и укрепления	
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тема 10. Тренировка грудных мышщ рук и пожа грудных мышщ уровень физической подтотовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ		тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 8. Общая подготовка си- ловой на- повой на- повой на- правленности, држивать должный правленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 9. Трени- ровка мышц рук и плечевого полготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Трени- ровка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- Тема 11. Укреп- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- сиональной дея- тельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных темемогой подготовленности и укрепления зупоровья тельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка трудных темемогой подготовленности и укрепления зупоровья тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- сиональной деят тельности (ОК-9) Тема 11. Укреп- сиональной де				(2 час.)
туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья и методы общей и специальной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тема 10. Тренировка грудных мышц Тема 10. Тренировка грудных мышц Тема 10. Тренировка грудных мышц Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и дяя обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и дярепления здоровья испособностью подтотовленности и укрепления здоровья и методы общей и специальной и плечевого подтотовленности и укрепления здоровья и методы общей и специальной специальной физической подготовленности и укрепления здоровья ис			1 ,	п.
ловой направленности, уровень физической полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тема 10. Тренировка гурдных мышц Тема 11. Укрепление жышц Тема 11. Укрепление мышц Тема 11. Укрепление обеспечении полноценной социальной деятельности обеспечении полноценной социальной деятельности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обязытельности обязытельностью под- Тема 11. Укрепление обеспечении полноценной социальной деятельности обязытельности обязытельностью под- Тема 11. Укрепление обеспечении полноценной социальной деятельности обязытельностью под- Тема 11. Укрепление обеспечении полноценной социальной деятельности обязытельностью под- Тема 11. Укрепление обеспечении полноценной социальной деятельности обязытельность обязытельности обязытельн	· ·			
равленности, комплексы упражнений для полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мыщи рук и плечевого пояса Пояса Тема 10. Тренировка грудных мышц уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц рук и полноценной социальной подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья Тема 11. Укрепления обрабья и методы общей и специальной деятельности и укрепления здоровья и методы общей и специальной деятельности и укрепления здоровья новышения физической подготовленности и укрепления здоровья гренформа на править новышения физ	, ,			
комплексы упражнений для подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тема 10. Тренировка грудных мышц Тема 10. Тренировка грудных мышц Тема 11. Укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления мышц тема 11. Укрепления мышц подготовленность и дукрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности и дукрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности и дукрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности и дукрепления здоровья тельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья подготовленности для обеспечения подготовленности и дукрепления здоровья подготовленности дукрепления здоровья подготовление и цили) опыт деятельности и дукрепления здоровья подготовление и цили опыт деятельности и дукрепления здоровья подготовленности и дукрепления дизической подготовленности и дукрепления здоровья подготовленности и дукрепления здоровья подготовление и дукрепления дизической подготовленности и дукрепления дизиче				
ражнений для начинающих полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Пояса Тема 10. Тренировка грудных мышц уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц и дря и полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для и методы общей и специальной деятельности и укрепления здоровья и методы общей и специальной комплексы упражической подготовленности и укрепления здоровья и методы поднотовленности и укрепления здоровья и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья и методы общей и специальной социальной деятельности и укрепления здоровья и методы подготовленности и укрепления здоровья и методы общей и специальной курьепления здоровья и методы подготовленности и укрепления здоровья и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья и методы об и профессиональной деятельности: выбирает средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья и методы об и пециальной физической подготовленности и укрепления здоровья и методы об и пециальной физической подготовленности и укрепления и укрепления об и профессифизименной социальной физической подготовленности и укрепления здоровья и методы и повышения физ	_			
полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и методы общей и специальной мизической подготовленности и укрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и деятельности и дукрепления здоровья и дукрепления здоровья и деятельности и дукрепления деятельности и деятель			I	-
альной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тояса Тояс	•			
тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса Тема 10. Тренировка грудных мышц мышц мышц мышц мышц мышц мышц мышц	iiw iiiiwio iiqiiii			
тельности (ОК-9) Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого подса (сообностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечении полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья (обладать) способностью подготовленности и укрепления здоровья (обладать) способностью подготовленности и укрепления здоровья (обладать) способностью подготовленности и укрепления здоровья (обладать) способностью подтотовленности и укрепления общей и специальной социальной соци				*
Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса ровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) держивать должный полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) доровья полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) доровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления и практическая работа № 11			1 -	
туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укреплення для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укреплення для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечении полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечении полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечении полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления для обеспечении полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления два обеспечении полноценной социальной деятельности и укрепления два обеспечении полноценной социальной два обеспечении и укрепле	Тема 9. Трени-	·		Практическая
и плечевого пояса держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка подготовленности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц мышц для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) тельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья тельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья ной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья иметоды общей и специальной физической подготовленности и укрепления полноценной социальной деятельности и укрепления здоровья тельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья Тема 11. Укреплени	-	способностью под-		
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышщ Тема 10. Тренировка грудных мышщ подноценной социальной и профессиональной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья мышщ Тема 11. Укрепления мабота № 11 Тема 11. Укрепления мышщ Тема 11. Укрепления здоровья место физической подготовленности и укрепления здоровья мышщ Тема 11. Укрепления здоровья мышц мышц мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ мышщ			ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышщ ровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья даркивать должный уровень физической подготовленности и укрепления здоровья дарковыя дарковым дарковые дарковыя дарковым	пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц рук и
полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепление мышц (обладать) способностью подтотовленность подтособностью подтотовленностью подтотовленно			повышения физической подготовленности и	плечевого поя-
альной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья (4 час.) Тема 11. Укрепления (обладать) способностью подсобностью подсобност			* *	
тельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц мышц тельности (ОК-9) тельности (ОК-9) тельности (ОК-9) тельности (ОК-9) здоровья здоровья туры в обеспечении полноценной социальной деятельности укрепления уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) тема 11. Укрепления здоровья тема 11. Укрепления должный укрепления здоровья тельности (ОК-9) тема 11. Укрепления здоровья тельности (ОК-9) знания: определяет место физической кульновышения физической подготовленности и укрепления здоровья тема 11. Укрепления здоровья тельности (ОК-9) здоровья полноценной социальной физической подготовленности и укрепления деятельности и укрепления деятельности и укрепления и укрепления здоровья тельности (ОК-9) здоровья подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья тельности (ОК-9) здоровья тельности (ОК-9) здоровья тельности (ОК-9) здоровья подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья подготовленности и укрепления здоровья подгото		· · ·		(4 час.)
тельности (ОК-9) Тема 10. Тренировка грудных мышц мышч мышц мышч мышц				
Тема 10. Тренировка грудных способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья ет средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья общей и специальной тельности (ОК-9) здоровья обеспечении полноценной социальной социальной социальной способностью подтуры в обеспечении полноценной социальной общей и специальной кульнов обеспечении полноценной социальной социал			_ =	
ровка грудных мышц способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) тема 11. Укрепления здоровья тельности (ОК-9) здоровья тельности (ОК-9) здоровья тельности (ОК-9) знания: определяет место физической кульпение мышц туры в обеспечении полноценной социальной социа	T 10 T			П.
мышц держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности и укрепления здоровья навыки и укрепления здоровья на икрания зд	_	,		
уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления обеспечения полноценной социальной деятельности (ОК-9) здоровья умения: классифицирует средства и методы подготовленности и укрепления здоровья (4 час.) навыки и (или) опыт деятельности: выбирательности и укрепления здоровья тельности (ОК-9) здоровья знания: определяет место физической кульпотовности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья (4 час.)				
подготовленности для обеспечения полноценной социполной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья подготовленности укрепления здоровья полноценной социполной и профессиональной деятельности (ОК-9) тема 11. Укрепления здоровья здоровья здоровья знания: определяет место физической кульпение мышц повышения физической подготовленности и укрепления укрепления здоровья повышения физической подготовленности и укрепления здоровья здоровья здоровья знания: определяет место физической кульпение мышц повышения физической подготовленности и укрепления здоровья повышения физической подготовленности и укрепления забирания и специальной физической подготовленности и укрепления забирания и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья повышения физической подготовленности и укрепления забирания и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья повышения физической подготовленности и укрепления здоровья здоровь	мышц		* *	
для обеспечения полноценной социполноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает с средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья тема и (или) опыт деятельности: выбирает с средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной социальной с средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной социальной с средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья Тема 11. Укрепления здоровья полноценной социальной физической подготовленности и укрепления здоровья здоровья полноценной с професства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной с професства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной с професства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной с професства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья полноценной с професственности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья полноценной с професственности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья полноценности и укрепления здоровья за пределения здоровья за пределения здоровья за пределени				
полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) Тема 11. Укрепление мышц Полноценной социнавыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья Здоровья Знания: определяет место физической кульпонособностью подтуры в обеспечении полноценной социаль			<u> </u>	
альной и профессиональной дея- тельности (ОК-9) здоровья Тема 11. Укрепление мышц (обладать) способностью под-				(1 100.)
сиональной дея- тельности (ОК-9) 3доровья Тема 11. Укреп- ление мышц (обладать) 3нания: определяет место физической куль- туры в обеспечении полноценной социаль- Практическая работа № 11				
тельности (ОК-9) здоровья Тема 11. Укреп- ление мышц способностью под- туры в обеспечении полноценной социаль- туры в обеспечении полноценной социаль-			-	
Тема 11. Укреп- (обладать) знания: определяет место физической куль- пение мышц способностью под- туры в обеспечении полноценной социаль- работа № 11			1 -	
ление мышц способностью под- туры в обеспечении полноценной социаль- работа № 11	Тема 11. Укреп-			Практическая
	_			
	спины	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Укрепление

	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц спины»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(4 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	(1 140.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 12. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
плексы упраж-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 12
нений для сни-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Комплексы
жения веса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	упражнений
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	для снижения
	для обеспечения	укрепления здоровья	веса»
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(4 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 13. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циали-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 13
зированные уп-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Специализи-
ражнения для	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	рованные уп-
мышц брюшно-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ражнения для
го пресса	для обеспечения	укрепления здоровья	мышц брюш-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	ного пресса»
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	(4 час.)
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
T 14 T	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 14. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка для мышц	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	работа № 14 «Тренировка
НОГ	держивать должный уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	«тренировка для мышц ног»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 146.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	-
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 15. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие силовой вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 15
носливости	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловой вынос-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ливости»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(4 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
	иональный тренинг		1
Тема 16. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циональный	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 16
тренинг	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Функцио-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	нальный тре-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	нинг»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
T 17 D	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 17. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая

тие силовых	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 17
возможностей.	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
Силовые на-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловых воз-
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	можностей.
неса	для обеспечения	укрепления здоровья	Силовые на-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	правления
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	фитнеса»
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	(6 час.)
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 18. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие координа-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 18
ции движений	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие ко-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ординации
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	движений»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 19. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие гибкости	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 19
	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие гиб-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	кости»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 20. Про-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
филактика на-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 20
рушений осанки	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Профилакти-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ка нарушений
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	осанки»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
T. 21 D	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 21. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие общей вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 21
носливости с	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие об-
использованием	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	щей вы-
средств фитнес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	носливости с
аэробики	для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья	исполь-
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	зованием
	сиональной дея-	ет средства и методы общей и специальной	средств фит- нес-аэробики»
	тельности (ОК-9)	физической подготовленности и укрепления	(6 час.)
Разпол А Аллоги	· ·	здоровья	(0 100.)
	ческая гимнастика	1	Писти
Тема 22. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка мышц рук	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 22
и плечевого	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц рук и
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	плечевого поя-
	для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья	са» (4 час.)
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(7 900.)
		ет средства и методы общей и специальной	
İ	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	

	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 23. Тренировка грудных мышц	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 23 «Тренировка грудных мышц» (4 час.)
Тема 24. Укрепление мышц спины	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 24 «Укрепление мышц спины» (4 час.)
Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 25 «Комплексы упражнений для снижения веса» (6 час.)
Тема 26. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 26 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (6 час.)
Тема 27. Тренировка для мышц ног	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 27 «Тренировка для мышц ног» (6 час.)
Тема 28. Развитие силовой выносливости	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной	Практическая работа № 28 «Развитие силовой выносливости» (6 час.)

	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Раздел 5. Функци	иональный тренинг	Эдоровы	
Тема 29. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циональный	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 29
тренинг	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Функцио-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	нальный тре-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	нинг»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(10 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес- сиональной дея-	ет средства и методы общей и специальной	
	тельности (ОК-9)	физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 30. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие силовых	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 30
возможностей.	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
Силовые на-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловых воз-
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	можностей.
неса	для обеспечения	укрепления здоровья	Силовые на-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	правления
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	фитнеса»
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	(10 час.)
T 21 D	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 31. Разви-	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие координа- ции движений	держивать должный	туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	работа № 31 «Развитие ко-
ции движении	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ординации
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	движений»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(8 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	, ,
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 32. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие гибкости	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 32 «Развитие гиб-
	держивать должный уровень физической	ной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	«Развитие гио- кости»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(8 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	(0 140.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 33. Про-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
филактика на-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 33
рушений осанки	держивать должный уровень физической	ной и профессиональной деятельности	«Профилакти- ка нарушений
	подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	осанки»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(10 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	()
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 34. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие общей вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 34
носливости с	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие об-
использованием средств фитнес-	уровень физической подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	щей вы- носливости с
аэробики	для обеспечения	укрепления здоровья	исполь-
	Am cocciie iciinis	упрешления эдоровыя	110,110

	I v		
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	зованием
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления	средств фит-
	сиональной дея- тельности (ОК-9)		нес-аэробики» (8 час.)
Разлен 6 Атпетия	ческая гимнастика	здоровья	(0 -lac.)
, .	(обладать)	andreas office and the state of	Проитиноскоя
Тема 35. Тренировка мышц рук	(ооладать) способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социаль-	Практическая работа № 35
и плечевого	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц рук и
полец	подготовленности	повышения физической подготовленности и	плечевого поя-
	для обеспечения	укрепления здоровья	ca»
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(6 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 36. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка грудных	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 36
мышц	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	грудных
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	мышц»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес- сиональной дея-	ет средства и методы общей и специальной	
	тельности (ОК-9)	физической подготовленности и укрепления	
Тема 37. Укреп-	(обладать)	здоровья знания: определяет место физической куль-	Практическая
ление мышц	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 37
спины	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Укрепление
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц спины»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(8 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 38. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
плексы упраж-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 38
нений для сни-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Комплексы
жения веса	уровень физической подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	упражнений для снижения
	для обеспечения	укрепления здоровья	веса»
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(8 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	(* -11-1)
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 39. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циали-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 39
зированные уп-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Специализи-
ражнения для	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	рованные уп-
мышц брюшно-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ражнения для
го пресса	для обеспечения	укрепления здоровья	мышц брюш-
	полноценной соци- альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	ного пресса» (8 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления	(0 400.)
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 40. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка для мышц	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 40
ног	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	для мышц ног»
	i .	<u> </u>	ı

T	_		T
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(8 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 41. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие силовой вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 41
носливости	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловой вынос-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ливости»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(10 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Раздел 7. Функці	иональный тренинг		•
Тема 42. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циональный	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 42
тренинг	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Функцио-
r	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	нальный тре-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	нинг»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(8 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(6 146.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 43. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие силовых	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 43
возможностей.	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
Силовые на-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловых воз-
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	можностей.
неса	для обеспечения	укрепления здоровья	Силовые на-
неса	полноценной соци-	• •	правления
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной	фитнеса»
	сиональной дея-		(8 час.)
	тельности (ОК-9)	физической подготовленности и укрепления	(6 4ac.)
Тема 44. Разви-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	здоровья знания: определяет место физической куль-	Пи а
	(обладать)		Практическая
тие координа-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 44 «Развитие ко-
ции движений	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ординации
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	движений»
	для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья	(6 час.)
	' '	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
T 47 D	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 45. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие гибкости	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 45
	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие гиб-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	кости»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	тельности (ОК-9)	здоровья	1
			_
Тема 46. Про- филактика на-	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социаль-	Практическая работа № 46

рушений осанки	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Профилакти-
рушении осанки	уровень физической		ка нарушений
	подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	осанки»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 47. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие общей вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 47
носливости с	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие об-
использованием	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	щей вы-
средств фитнес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	носливости с
аэробики	для обеспечения	укрепления здоровья	исполь-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	зованием
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	средств фит-
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	нес-аэробики»
	тельности (ОК-9)	здоровья	(6 час.)
	ческая гимнастика		
Тема 48. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка мышц рук	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 48
и плечевого	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц рук и
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	плечевого поя-
	для обеспечения	укрепления здоровья	ca»
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(4 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
T 40 T	тельности (ОК-9)	здоровья	П
Тема 49. Трени-	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической куль-	Практическая работа № 50
ровка грудных мышц	держивать должный	туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	уаоота № 30 «Тренировка
Мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	грудных
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	трудных мышц»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(4 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 50. Укреп-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ление мышц	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 51
спины	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Укрепление
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	мышц спины»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(4 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
Tayra 51 If	тельности (ОК-9)	здоровья	Происсента
Тема 51. Ком-	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социаль-	Практическая работа № 52
плексы упраж- нений для сни-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	раоота № 32 «Комплексы
жения веса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	упражнений
мения всеа	подготовленности	повышения физической подготовленности и	для снижения
	для обеспечения	укрепления здоровья	веса»
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	(6 час.)
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	(0 1)
i .			•
	сиональной дея- тельности (ОК-9)	физической подготовленности и укрепления здоровья	

Тема 52. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
циали-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 53
зированные уп-	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Специализи-
ражнения для	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	рованные уп-
мышц брюшно-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ражнения для
го пресса	для обеспечения	укрепления здоровья	мышц брюш-
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	ного пресса»
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	(6 час.)
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 53. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
ровка для мышц	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 54
НОГ	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Тренировка
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	для мышц ног»
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	(6 час.)
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	
Тема 54. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической куль-	Практическая
тие силовой вы-	способностью под-	туры в обеспечении полноценной социаль-	работа № 55
носливости	держивать должный	ной и профессиональной деятельности	«Развитие си-
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ловой вынос-
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	ливости»
	для обеспечения	укрепления здоровья	(6 час.)
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбира-	
	альной и профес-	ет средства и методы общей и специальной	
	сиональной дея-	физической подготовленности и укрепления	
	тельности (ОК-9)	здоровья	

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. Функци	ональный тренинг		
Тема 1. Функциональный тренинг	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по оздоровительному фитнесу
Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	(обладать) способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности (ОК-9)	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по оздоровительному фитнесу

Тема 3. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
координации	(ооладать) способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
движений	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	4
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 4. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
гибкости	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес- сиональной дея-	средства и методы общей и специальной фи-	
	тельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 5. Профи-	(обладать)	ровья знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
лактика нару-	(ооладать) способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
шений осанки	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
шении осинки	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитиссу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 6. Развитие	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
общей выносли-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
вости с исполь-	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
зованием	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
средств фитнес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
аэробики	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
Томо 7 После	тельности (ОК-9)	ровья	Цопистин
Тема 7. Профи-	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	Нормативы по оздоровитель-
лактика травма- тизма на заняти-	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
ях. Противопо-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитносу
казанные к при-	Thousand thousand areas and the	умения. клиссифицирует средства и методы	
менению уп-	подготовленности	повышения физической полготовленности и	
- ,	подготовленности для обеспечения	повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
ражнения	подготовленности для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья	
ражнения	для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
ражнения	для обеспечения	укрепления здоровья	
ражнения	для обеспечения полноценной социальной и профес-	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной фи-	
	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здо-	
	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по
Раздел 2. Атлетич	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здо-	Нормативы по оздоровитель-
Раздел 2. Атлети Тема 8. Общая	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) ческая гимнастика (обладать)	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культу-	_
Раздел 2. Атлетич Тема 8. Общая подготовка си-	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) ческая гимнастика (обладать) способностью под-	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
Раздел 2. Атлетич Тема 8. Общая подготовка си- ловой направ- ленности, ком- плексы упраж-	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) ческая гимнастика (обладать) способностью поддерживать должный	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровитель-
Раздел 2. Атлетич Тема 8. Общая подготовка си- ловой направ- ленности, ком-	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) ческая гимнастика (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	оздоровитель-
Раздел 2. Атлетич Тема 8. Общая подготовка си- ловой направ- ленности, ком- плексы упраж-	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) ческая гимнастика (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	оздоровитель-

	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 9. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка мышц рук	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
и плечевого	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 10. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка грудных	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
мышц	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 11. Укреп-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ление мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
спины	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
T 10 I/	тельности (ОК-9)	ровья	11
Тема 12. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
плексы упраж-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель- ному фитнесу
нений для сни-	держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности	ному фитнесу
жения веса	подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	<u> </u>	
	полноценной соци-	укрепления здоровья	-
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 13. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циализирован-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ные упражнения	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
для мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ному фитнесу
брюшного прес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
ca	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 14. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка для мышц			
-	,	ры в обеспечении полношенной социальной и	Г ОЗДОООВИТЕЛЬ-
I НОГ	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровитель- ному фитнесу
ног	способностью под- держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
НОГ	способностью под- держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	
НОГ	способностью под- держивать должный уровень физической подготовленности	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	
НОГ	способностью под- держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	

	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 15. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовой вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
-	иональный тренинг	T	T
Тема 16. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циональный	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
тренинг	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
1	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения полноценной соци-	укрепления здоровья	-
	· '	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес- сиональной дея-	средства и методы общей и специальной фи-	
	тельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здо-	
Torro 17 Don	, , ,	ровья	Цормотира —
Тема 17. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовых возможностей.	способностью под- держивать должный	ры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровитель- ному фитнесу
Силовые на-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитнесу
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
правления фит-	для обеспечения	укрепления здоровья	
11000	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	-
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 18. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие координа-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ции движений	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 19. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие гибкости	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
T. 20 T	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 20. Про-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
филактика на-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
рушений осанки	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	

	T		<u> </u>
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея- тельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 21. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие общей вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости с	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
использованием	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	1
средств фитнес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
аэробики	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает]
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
	ческая гимнастика		
Тема 22. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка мышц рук	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
и плечевого	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес- сиональной дея-	средства и методы общей и специальной фи-	
		зической подготовленности и укрепления здо-	
Tarra 22 Tharry	тельности (ОК-9) (обладать)	ровья	Hamitamini
Тема 23. Трени-	способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	Нормативы по
ровка грудных	держивать должный	профессиональной деятельности	оздоровитель- ному фитнесу
мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ному фитнесу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	1
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 24. Укреп-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ление мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
спины	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
T 25 IC	тельности (ОК-9)	ровья	11
Тема 25. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
плексы упраж-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель- ному фитнесу
нений для сни- жения веса	держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	пому фитнесу
мения всеа	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	1
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 26. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циализирован-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ные упражнения	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
для мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	1
*	1 1 1	I TITE TO THE TOTAL TOTA	l .

брюшного прес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
ca	для обеспечения	укрепления здоровья	
Ca	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 27. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка для мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ног	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
1101	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитиесу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 28. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовой вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы] -
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Раздел 5. Функці	иональный тренинг		
Тема 29. Функ-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циональный	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
тренинг	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 30. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовых	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
возможностей.	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
Силовые на-	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
правления фит-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
неса	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
Torra 21 D	тельности (ОК-9)	ровья	Homes
Тема 31. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие координа- ции движений	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровитель- ному фитнесу
ции движении	держивать должный уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитнесу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	1
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 32. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие гибкости	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
THETHOROCIN	способностью под-	ры в обеспетении полноценной социальной и	оздоровитель-

	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической		ному фитнесу
	подготовленности	умения: классифицирует средства и методы	
	для обеспечения	повышения физической подготовленности и	
	полноценной соци-	укрепления здоровья	-
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	сиональной дея-	средства и методы общей и специальной фи-	
	тельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здо-	
Тема 33. Про-	(обладать)	ровья знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
филактика на-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
рушений осанки	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
рушении осанки	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ному фитнесу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 34. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие общей вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости с	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
использованием	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитиссу
средств фитнес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
аэробики	для обеспечения	укрепления здоровья	
иоросии	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Раздел 6. Атлети	ческая гимнастика	Pobbi	1
Тема 35. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка мышц рук	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
и плечевого			
	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
и плечевого		профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	
и плечевого	держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	
и плечевого	держивать должный уровень физической подготовленности	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
и плечевого	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	
и плечевого	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной фи-	
и плечевого	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
и плечевого	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здо-	
и плечевого пояса	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	ному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Трени-	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать)	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культу-	ному фитнесу Нормативы по
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью под-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной фи-	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать)	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культу-	ному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	ному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укреп-	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессионадать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный способностью поддерживать должный	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культу-	ному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессионадать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью подспособностью подспособность	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и бизической способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социполноценной социполноценной социполноценной социполноценной соци	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиинальной и профессинальной и профессиинальной и	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу
и плечевого пояса Тема 36. Тренировка грудных мышц Тема 37. Укрепление мышц	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социполноценной социполноценной социполноценной социполноценной соци	профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	Нормативы по оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровительному фитнесу

T 20 K	T (5	1 0	11
Тема 38. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
плексы упраж- нений для сни-	способностью под- держивать должный	ры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровитель- ному фитнесу
жения веса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	ному фитнесу
жения всса	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	_
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 39. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циализирован-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ные упражнения	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
для мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому финесу
брюшного прес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
ca	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 40. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка для мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
НОГ	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 41. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовой вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здо-	
	сиональной дея- тельности (ОК-9)		
	сиональной дея- тельности (ОК-9) иональный тренинг	зической подготовленности и укрепления здо-	
Раздел 7. Функц Тема 42. Функ-	сиональной дея- тельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать)	зической подготовленности и укрепления здо-	Нормативы по
	сиональной дея- тельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью под-	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
Тема 42. Функ-	сиональной дея- тельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать)	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	оздоровитель-
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	оздоровитель-
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	оздоровитель-
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци-	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	оздоровитель-
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной фи-	оздоровитель-
Тема 42. Функ- циональный	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	оздоровитель-
Тема 42. Функциональный тренинг	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	оздоровитель- ному фитнесу
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Разви-	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать)	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культу-	оздоровительному фитнесу Нормативы по
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью под-	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых возможностей.	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровительному фитнесу Нормативы по
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые на-	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы	оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фит-	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые на-	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровитель-
Тема 42. Функциональный тренинг Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фит-	сиональной деятельности (ОК-9) иональный тренинг (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности	зической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	оздоровительному фитнесу Нормативы по оздоровитель-

	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 44. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие координа-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ции движений	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 45. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие гибкости	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 46. Про-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
филактика на-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
рушений осанки	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
Tarra 47 Dansar	тельности (ОК-9)	ровья	II
Тема 47. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие общей вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости с	держивать должный уровень физической	профессиональной деятельности	ному фитнесу
использованием средств фитнес-	подготовленности	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и	
аэробики	для обеспечения	<u> </u>	
аэроонки	полноценной соци-	укрепления здоровья навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	-
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Разлел 8. Атпети	ческая гимнастика	I Popul	<u> </u>
Тема 48. Трени-		андина: опрадандат маста футанулагай качести	Нормотири но
ровка мышц рук	(обладать) способностью под-	знания: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и	Нормативы по оздоровитель-
ровка мышц рук и плечевого	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
пояса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитнесу
пояса	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	1
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 49. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка грудных	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
мышц	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
		I / r	1

		I	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
T	тельности (ОК-9)	ровья	TT
Тема 50. Укреп-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ление мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
спины	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 51. Ком-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
плексы упраж-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
нений для сни-	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
жения веса	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 52. Спе-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
циализирован-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ные упражнения	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
для мышц	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	J 1
брюшного прес-	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
ca	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 53. Трени-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
ровка для мышц	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
ног	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
1101	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	nomy quinery
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	укрепления здоровья	
	полноценной соци-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	альной и профес-	средства и методы общей и специальной фи-	
	сиональной дея-	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	
Тема 54. Разви-	(обладать)	знания: определяет место физической культу-	Нормативы по
тие силовой вы-	способностью под-	ры в обеспечении полноценной социальной и	оздоровитель-
носливости	держивать должный	профессиональной деятельности	ному фитнесу
HOCHHBUCIYI	уровень физической	умения: классифицирует средства и методы	пому фитиссу
	подготовленности	повышения физической подготовленности и	
	для обеспечения	-	
	полноценной соци-	укрепления здоровья	
	альной и профес-	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает	
	сиональной дея-	средства и методы общей и специальной фи-	
	тельности (ОК-9)	зической подготовленности и укрепления здо-	
	тельности (ОК-9)	ровья	

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

Таблица 8

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

Показатели		
сформированности компетенций	Критерии оценивания уровня	Формы контроля
(пороговый уровень)	сформированности компетенций	Формы контроля
(пороговый уровень)	2	3
Начальный (вхолной) эта	—————————————————————————————————————	_
Знания: Имеет представление о роли	Описывает физические упражнения для	диагностические:
физической культуры в социальной	укрепления здоровья, повышения работо-	самоанализ, опрос
деятельности	способности	eumeumuns, empee
Текущий э	гап формирования компетенций	
	ами заданий, может осуществляться выявлен	ие причин
	нта содержания или неумения при выполнен	
Знания: Называет средства и методы	Описывает средства и методы физиче-	Практическое за-
физической культуры для достижения	ской культуры для достижения профес-	нятие
профессиональных целей	сиональных целей	
Умения: Называет средства и методы	Демонстрирует (составляет) программу	
для саморазвития и самосовершенство-	саморазвития и самосовершенствования	
вания	(физического); владеет терминологией	
	физической культуры	
Навыки: Создает различные программы	Обосновывает применение различных	
(комплексы физических упражнений) на	программ (комплексов физических уп-	
различные группы мышц, исходя из	ражнений) на различные группы мышц,	
целей профессиональной деятельности,	исходя из целей профессиональной дея-	
с использованием типовых образцов.	тельности.	
Промежуточный (аттес	тационный) этап формирования компетен і	ций
Знания: Называет средства и методы	Описывает средства и методы физиче-	Зачет
физической культуры для достижения	ской культуры для достижения профес-	Сдача нормативов
профессиональных целей	сиональных целей	•
Умения: Называет средства и методы	Демонстрирует (составляет) программу	
для саморазвития и самосовершенство-	саморазвития и самосовершенствования	
вания	(физического); владеет терминологией	
	физической культуры	
Навыки: Создает различные программы	Обосновывает применение различных	
(комплексы физических упражнений) на	программ (комплексов физических уп-	
различные группы мышц, исходя из	ражнений) на различные группы мышц,	
целей профессиональной деятельности,	исходя из целей профессиональной дея-	
с использованием типовых образцов.	тельности.	

Формы контроля для продвинутого уровня:

- на текущем этапе формирования компетенций: практические занятия
- на *промежуточном* (аттестационном) этапе формирования компетенций: зачет.

Формы контроля для повышенного уровня:

- на текущем этапе формирования компетенций: выполнение нормативов на максимальный балл
- на *промежуточном* (аттестационном) этапе формирования компетенций: *зачет* ответы на теоретические вопросы на уровне объяснения; выполнение практических заданий на уровне интерпретации и оценки.

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 9

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете Нормативы по оздоровительному фитнесу

Характеристика норматива	Курс	PULL		нщині	_		J	Mv	жчин	J.	
	51	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
	3,4	120	105	90	75	60	120	105	90	75	60
2. Лежа на животе, ноги закреплены,	1	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30
руки за головой, удержание туловища	2	120	105	75	50	40	120	90	75	50	40
под углом 25-30° «Кобра» (сек.)	3,4	135	110	90	60	50	135	110	90	60	50
3. Поднимание туловища из положения	1	45	40	34	30	27	47	43	40	35	30
лежа на спине, руки за головой в замок,	2	47	43	40	35	30	50	47	43	37	33
ноги закреплены (количество раз за 1	3,4	50	47	43	37	33	53	50	45	40	35
мин.)											
4. Подтягивание (количество раз)	1	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
на перекладине (муж.);	2	16	12	8	6	4	12	9	7	5	2
в висе «лежа» (жен.)		20	16	10	8	6	13	10	8	6	3
5. «Склепка» лежа на спине		14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
(количество раз)	2	15	14	12	10	8	17	15	13	11	8
	3,4	18	15	13	12	10	19	17	15	13	10
6. Удержание прямого угла в приседании		100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
стоя у стены (сек.)	2	110	100	90	80	70	110	100	90	80	70
	3,4	120	110	100	90	80	120	110	100	90	80
7. Отжимания:	1	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
- на брусьях (муж.);	2	14	12	10	8	6	14	11	9	7	3
- в упоре лежа (жен.)	3,4	16	14	12	10	8	15	12	10	8	4
(количество раз)											
8. Комплексный силовой тест за 30 сек.:	1	17	15	13	12	10	19	17	15	13	11
упор присев – упор лежа – упор присев –	2	18	16	14	13	11	21	19	17	15	12
встать	3,4	19	18	15	14	12	23	21	19	17	13
9. Наклон вперед с положения стоя с	1	+11	+8	+4	+2	+1	+7	+5	+3	+2	+1
прямыми ногами на опоре	2	+16	+11	+8	+6	+2	+13	+7	+6	+4	+2
	3,4	+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.

Оценка по номи- нальной 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 навыки, 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 практикоориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.	
	Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.	
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и	
	способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование вы-	

	бора методов решения заданий в практикоориентированных ситуациях.			
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой систе-			
	мой 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 навыков для решения			
	практикоориентированных задач.			
Не зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элемен-			
	тарных 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 дополни-			
	тельные и наводящие вопросы.			

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы

Бально-рейтинговая система оценивания по дисциплине не используется.

Таблица 10

6.2.2.3. Описание шкалы оценивания письменная работа (реферат)

Критерии оценки	Зачтено	Не зачтено
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		

выполнение практического задания

Оценка по номи- нальной шкале	Характеристики ответа студента		
Зачтено	Студент самостоятельно демонстрирует правильную технику выполнения упражнений, бега, ускоренной ходьбы; умеет составлять комплексы упражнений для коррекции осанки; для самостоятельной тренировки; для коррекции близорукости; для проведения разминки, для людей с различными заболеваниями; Самостоятельно использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Выполняет каждый норматив не менее, чем на 1 балл		
Не зачтено	Студент не может самостоятельно технически правильно выполнять упражнения, не владеет техникой бега, ускоренной ходьбы; Не использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Не может выполнить нормативы на минимальный балл		

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 11 Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Значение применения функционального тренинга для здоровья студента	ОК-9
2.	Какова методика самоконтроля в занятиях оздоровительным фитнесом?	ОК-9
3.	Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.	ОК-9
4.	Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов.	ОК-9
5.	Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.	ОК-9
6.	Основные мышечные группы	ОК-9
7.	Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития.	ОК-9
8.	Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений.	OK-9
9.	Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.	OK-9
10	Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профес- сионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.	OK-9
11.	Тенденции развития фитнеса	ОК-9
12.	Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.	OK-9
13.	Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения.	OK-9

Таблица 12 Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности (примерные практико-ориентированные задания)

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

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов 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.
- 32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
- 33. Тенденции развития фитнеса.
- 34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

Методические указания

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

- 1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.
- 2. Использование студентом 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.

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 их 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

Аттестация в рамках текущего контроля, практическая работа; реферат, творческое задание, зачет

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине «Оздоровительный фитнес» учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий Раздел 1. Функциональный тренинг

Практическая работа № 1.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (4 час.)

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» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (2 час.)

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» (ОК-9) (6 час.)

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» (ОК-9) (4 час.)

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» (ОК-9) (4 час.)

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» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

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.

Практическая работа № 12.

Тема «Комплексы упражнений для снижения веса» (ОК-9) (4 час.)

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 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы — формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

- 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 № 14.

Тема «Тренировка для мышц ног» (ОК-9) (6 час.)

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 № 15. Тема «Развитие силовой выносливости» (ОК-9) (4 час.)

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).

Раздел 3. Функциональный тренинг

Практическая работа № 16.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (6 час.)

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 № 17.

Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) (6 час.)

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 № 18.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) (6 час.)

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 № 19.

Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) (6 час.)

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 мыши.

Практическая работа № 20.

Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) (6 час.)

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 № 21. Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) (6 час.)

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. По-

вторить 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 № 22.

Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»(ОК-9) (4 час.)

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 мыши 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 № 23.

Тема «Тренировка грудных мышц» (ОК-9) (4 час.)

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 № 24.

Тема «Укрепление мышц спины» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

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.

Практическая работа № 25.

Тема «Комплексы упражнений для снижения веса» (ОК-9) (6 час.)

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 № 26.

Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (ОК-9) (6 час.)

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

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 № 27.

Тема «Тренировка для мышц ног» (ОК-9) (6 час.)

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 № 28.

Тема «Развитие силовой выносливости» (ОК-9) (6 час.)

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).

Раздел 5. Функциональный тренинг

Практическая работа № 29.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (10 час.)

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 № 30. Тема «Развитие силовых возможностей.

Силовые направления фитнеса» (ОК-9) (10 час.)

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 № 31.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) (8 час.)

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 № 32. Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) (8 час.)

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 мыши.

Практическая работа № 33.

Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) (10 час.)

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 № 34 Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) (8 час.)

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 № 35.

Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» (ОК-9) (6 час.)

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 мыши 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 № 36.

Тема «Тренировка грудных мышц» (ОК-9) (6 час.)

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 № 37.

Тема «Укрепление мышц спины» (ОК-9) (8 час.)

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

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.

Практическая работа № 38.

Тема «Комплексы упражнений для снижения веса» (ОК-9) (8 час.)

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 № 39.

Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (ОК-9) (8 час.)

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

- 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 № 40.

Тема «Тренировка для мышц ног» (ОК-9) (8 час.)

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 № 41

Тема «Развитие силовой выносливости» (ОК-9) (10 час.)

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).

Раздел 7. Функциональный тренинг

Практическая работа № 42.

Тема «Функциональный тренинг» (ОК-9) (8 час.)

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 № 43.

Тема «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (ОК-9) (8 час.)

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 переугомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 44.

Тема «Развитие координации движений» (ОК-9) (6 час.)

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 № 45.

Тема «Развитие гибкости» (ОК-9) (6 час.)

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 № 46.

Тема «Профилактика нарушений осанки» (ОК-9) (6 час.)

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 № 47.

Тема «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (ОК-9) (6 час.)

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 8. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 48.

Тема «Тренировка мышц рук и плечевого пояса»(ОК-9) (4 час.)

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 мыши 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 № 49.

Тема «Тренировка грудных мышц» (ОК-9) (4 час.)

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 № 50.

Тема «Укрепление мышц спины» (ОК-9) (4 час.)

Цель работы – развитие широчайших мышц спины, среднего и нижнего отделов спины.

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.

Практическая работа № 51.

Тема «Комплексы упражнений для снижения веса» (ОК-9) (4 час.)

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 № 52.

Тема «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (ОК-9) (6 час.)

Цель работы – формирование тела, укрепление мышц брюшного пресса, решение задач мышечного развития.

Задание и методика выполнения.

- 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 № 53.

Тема «Тренировка для мышц ног» (ОК-9) (6 час.)

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 № 54.

Тема «Развитие силовой выносливости» (ОК-9) (6 час.)

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 в учебном процессе не используются.

6.3.4.6. Контрольная работа для студентов заочной формы обучения и методические рекомендации по ее выполнению

Контрольная работа учебным планом по заочной форме не предусмотрена.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 от 05 апреля 2017 г. № 301) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О промежуточной аттестации обучающихся» (утв. 15.02.2016).

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, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).
- 3. Требования к прохождению промежуточной аттестации (зачета). Студент должен:
 - -своевременно и качественно выполнять практические работы;
 - -своевременно выполнять самостоятельные задания;
 - -пройти промежуточное тестирование;
 - 4. Во время промежуточной аттестации используются:
 - 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 адаптируются 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 или экзамене.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 1

7.1. Основная учебная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/651923

7.2. Дополнительная литература

- 1. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. Н. Герега, Л. В. Диордица, О. Н. Кизаев .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 61 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/313525
- 2. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] : практикум. Бакалавриат / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2016 .— 107 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/622823
- 3. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина, Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, С. М. Воронин .— Ярославль : ЯрГУ, 2009 .— 118 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/237555
- 4. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Еремина, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Л. В. Еремина .— : Челябинск, 2011 .— 188 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/199884
- 5. 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. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243571
- 6. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс] : лекция для студентов / С.А. Кувшинникова, Т.А. Лисицкая .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 28 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513
- 7. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика : учеб. пособие / В.И. Никифоров .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2016 .— 75 с. : ил. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/565115
- 8. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики : учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 149 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552
- 9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 86 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет), необходимых для освоения дисциплины

http://www.fitness-aerobics.ru — Сайт федерации фитнес-аэробики России

http://www.beauty-fitness.ru – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru

http://www.bmsi.ru – Федерация бодибилдинга и фитнеса России

http://www.rusathletics.com – Всероссийская федерация легкой атлетики

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплексное изучение обучающимися учебной дисциплины «Оздоровительный фитнес» предполагает: овладение учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков. 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 (реферат для освобожденных от практических занятий) по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

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 13 Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование		
оценочного сред- ства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
Аттестация в рам-	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе,	Текущий
ках текущего кон-	форма оценки качества освоения образовательных программ,	(аттестация)
троля	выполнения учебного плана и графика учебного процесса в пе-	
	риод обучения студентов.	
Зачет	Формы отчетности студента, определяемые учебным планом.	
	Зачеты служат формой проверки качества выполнения студен-	
	тами учебных работ, усвоения учебного материала практиче-	
	ских и семинарских занятий.	
Практическая рабо-	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и	Текущий (в рам-
та	отработки навыков и умений, способности применять знания	ках практического
	при решении конкретных задач.	занятия)
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий	Текущий (в рам-
	собой краткое изложение в письменном виде полученных ре-	ках сам. работы)
	зультатов теоретического анализа определенной научной (учеб-	
	но-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть иссле-	
	дуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основы-	
	ваясь, прежде всего, на изучении значительного количества на-	
	учной и иной литературы по теме исследования, а также собст-	
	венные взгляды на нее.	
Творческое задание		
	изводства информации, а <u>творчества</u> , поскольку содержат	ках самостоятель-
	больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как	ной работы, семи-
	правило, несколько подходов в решении поставленной в зада-	нара или практи-
	нии проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке	ческого занятия)
	или группой обучающихся.	

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии — это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированный порядок их применения.

По дисциплине «Оздоровительный фитнес» используются следующие информационные технологии:

- демонстрация графических объектов, видео-, аудиоматериалов;
- офисные программы Windows, Microsoft Office.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 11.1. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

11.2. Учебно-лабораторная база для проведения учебных занятий

Учебные аудитории для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

12. Иные сведения и материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В соответствии с требованиями Φ ГОС ВО по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, реализация компетентностного подхода с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в сочетании с внеаудиторной работой предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм.

Таблица 14 Использование технологий активного и интерактивного обучения

№	Вид учебных занятий	Технологии активного и Кол-в			
п/п		интерактивного обучения	сов		
1	Практические занятия	Работа в малых группах	220		
2	Практические занятия	Творческое задание по разработке комплексов упражнений:			
		- для коррекции осанки;	18		
		- для самостоятельной тренировки;	18		
		- для мышц ног			
		- для проведения разминки;	18		
		- для развития выносливости	18		
		- для снижения веса	18		
Всего и	Всего из 328 аудиторных часов на интерактивные формы приходится 328 часов				

Таким образом, удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием дисциплины, и в целом в учебном процессе он составляет 100 % от общего числа аудиторных занятий.

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины «Оздоровительный фитнес» по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, уровень высшего образования бакалавриат, программа подготовки: академический бакалавриат, квалификация: бакалавр внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола	Номер и на- именование раздела, под- раздела	Содержание изменений и дополнений
2017-2018	Протокол № 01 от 18.09.2017	Пункт 6.2.2	Внесены изменения в нормативы по оздоровительному фитнесу
		Пункт 7	обновлены и дополнены списки рекомендуемой литературы
		Пункт 8	обновлен и дополнен перечень интернетресурсов для освоения дисциплины
		Пункт 10	Обновлено лицензионное программное обеспечение и БД
2018-2019	Протокол № 01 от 31.08.2018	Пункт 7	обновлены и дополнены списки рекомендуемой литературы
		Пункт 8	обновлен и дополнен перечень интернетресурсов для освоения дисциплины
		Пункт 10	Обновлено лицензионное программное обеспечение и БД
2019-2020	Протокол №		
	дд.мм.гггг		
2020 -2021	Протокол №		
	дд.мм.гггг		

Учебное издание

Авторы-составители

Ирина Александровна **Власова** Анна Вячеславовна **Брюховецкая**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы Уровень высшего образования бакалавриат Программа подготовки: академический бакалавриат Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная срок изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати Формат 60х84/16 Заказ

Объем 5,1 п.л. Тираж 100 экз.