*ФГОС ВО*
*(версия3+)*

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

**Рабочая программа дисциплины**

**Челябинск 2016**

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Кафедра физической культуры**

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по учебной работе
_____ С. В. Буцык
«30» _____ 2016 г.

# 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

**Челябинск 2016**

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 № 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: бакалавр / 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 дисциплине.

© Челябинский государственный
институт культуры, 2016

## 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 видам 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 обучающихся по дисциплине** 15

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине** 17

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины** 64

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины** 64

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** 65

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем** 66

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине** 66

**12. Иные сведения и материалы** 67

Лист изменений в рабочую программу дисциплины 68

# Аннотация

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.05.02 Оздоровительный фитнес |
| 2 | Цель дисциплины | Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 3 | Задачи дисциплины заключаются в: | – понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;<br>– изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;<br>– формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;<br>– 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;<br>– обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;<br>– приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;<br>– постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;<br>– 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;<br>– развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;<br>– приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля. |
| 4 | Коды формируемых компетенций | ОК-9 |
| 5 | Планируемые результаты обучения по дисциплине *(пороговый уровень)* | В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести:<br>*знания*:<br>определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>*умения*:<br>классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности*:<br>выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья |
| 6 | Общая трудоемкость дисциплины составляет | в академических часах – 328 |
| 7 | Разработчики | И. А. Власова, заведующая кафедрой физической культуры, доцент;<br>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**

| **Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций** | | |
|---|---|---|---|
| | **Пороговый** (обязательный для всех студентов) | **Продвинутый** (превышение минимальных характеристик уровня сформированности компетенции) | **Повышенный** (максимальная сформированность компетенции) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 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. | *знания:* оценивает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. | *знания:* обосновывает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | *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 мотивационно-ценностное 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**

| Вид учебной работы | Всего часов |
|---|---|
| | 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

**Таблица 3**

**Очная форма обучения**

| Наименование разделов, тем | Общая трудоемкость (всего час.) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в академ. час.) | | | | | Формы текущего контроля успеваемости | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Контактная работа | | | | с/р | | |
| | | лек. | сем. | практ. | инд. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Раздел 1. Функциональный тренинг** | | | | | | | | |
| Тема 1. Функциональный тренинг | 6 | – | – | 6 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 3. Развитие координации движений | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 4. Развитие гибкости | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 5. Профилактика нарушений осанки | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. | 2 | – | – | 2 | – | – | | |

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Противопоказанные к применению упражнения | | | | | | | | |
| *Итого в 1 сем.* | *36* | – | – | *36* | – | – | | |
| **Раздел 2 Атлетическая гимнастика** | | | | | | | | |
| Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих | 6 | – | – | 6 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 10. Тренировка грудных мышц | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 11. Укрепление мышц спины | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 12. Комплексы упражнений для снижения веса | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 14. Тренировка для мышц ног | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 15. Развитие силовой выносливости | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| *Итого в 2 сем.* | *36* | – | – | *36* | – | – | | *зачет* |
| **Раздел 3. Функциональный тренинг** | | | | | | | | |
| Тема 16. Функциональный тренинг | 6 | – | – | 6 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 17. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 18. Развитие координации движений | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 19. Развитие гибкости | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 20. Профилактика нарушений осанки | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 21. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| *Итого в 3 сем.* | *36* | – | – | *36* | – | – | | |
| **Раздел 4. Атлетическая гимнастика** | | | | | | | | |
| Тема 22. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | 4 | – | – | 4 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 23. Тренировка грудных мышц | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 24. Укрепление мышц спины | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 25. Комплексы упражнений для снижения веса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 26. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 27. Тренировка для мышц ног | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 28. Развитие силовой выносливости | 6 | – | – | 6 | – | – | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Итого в 4 сем.* | *36* | – | – | *36* | – | – | | |
| **Раздел 5. Функциональный тренинг** | | | | | | | | |
| Тема 29. Функциональный тренинг | 10 | – | – | 10 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | 10 | – | – | 10 | – | – | | |
| Тема 31. Развитие координации движений | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 32. Развитие гибкости | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 33. Профилактика нарушений осанки | 10 | – | – | 10 | – | – | | |
| Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| *Итого в 5 сем.* | *54* | – | – | *54* | – | – | | |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | | | | | | |
| Тема 35. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | 6 | – | – | 6 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 36. Тренировка грудных мышц | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 37. Укрепление мышц спины | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 38. Комплексы упражнений для снижения веса | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 39. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 40. Тренировка для мышц ног | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 41. Развитие силовой выносливости | 10 | – | – | 10 | – | – | | |
| *Итого в 6 сем.* | *54* | – | – | *54* | – | – | | *зачет* |
| **Раздел 7. Функциональный тренинг** | | | | | | | | |
| Тема 42. Функциональный тренинг | 8 | – | – | 8 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | 8 | – | – | 8 | – | – | | |
| Тема 44. Развитие координации движений | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 45. Развитие гибкости | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 46. Профилактика нарушений осанки | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 47. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| *Итого в 7 сем.* | *40* | – | – | *40* | – | – | | |
| **Раздел 8. Атлетическая гимнастика** | | | | | | | | |
| Тема 48. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | 4 | – | – | 4 | – | – | Сдача нормативов по оздоровительному фитнесу | |
| Тема 49. Тренировка грудных мышц | 4 | – | – | 4 | – | – | | |
| Тема 50. Укрепление мышц спины | 4 | – | – | 4 | – | – | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема 51. Комплексы упражнений для снижения веса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 52. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 53. Тренировка для мышц ног | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| Тема 54. Развитие силовой выносливости | 6 | – | – | 6 | – | – | | |
| *Итого в 8 сем.* | *36* | – | – | *36* | – | – | | *зачет* |
| **Всего по дисциплине** | **328** | – | – | **328** | – | – | | |

**Таблица 4**

### *4.1.1. Матрица компетенций*

| **Наименование разделов, тем** | **Общая трудоемкость (всего час.)** | **Коды компетенций** | ***общее количество компетенций*** |
|---|---|---|---|
| | | ОК-9 | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Функциональный тренинг** | | | |
| 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 фитнес-аэробики | 6 | + | 1 |
| Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения | 2 | + | 1 |
| **Раздел 2. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих | 6 | + | 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-аэробики | 6 | + | 1 |
| **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-аэробики | 8 | + | 1 |
| **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-аэробики | 6 | + | 1 |
| **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

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел 2. Атлетическая гимнастика**

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

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

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

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

*Тема 11. Укрепление мышц спины*. 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, скоростно-силовых 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 фитнес-аэробики*. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

**Раздел 4. Атлетическая гимнастика**

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

**Раздел 6. Атлетическая гимнастика**

*Тема 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 фитнес-аэробики*. 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 Г**рамота.ру** – русский язык для всех.

www.study.ru – Языковой сайт.

www.twirpx.com/ – Все для студента.

См. также Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной 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**

| 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. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 1. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 1 «Функциональный тренинг» (6 час.) |
| Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 2 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (6 час.) |
| Тема 3. Развитие координации движений | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 3 «Развитие координации движений» (4 час.) |
| Тема 4. Развитие гибкости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 4 «Развитие гибкости» (6 час.) |
| Тема 5. Профилактика нарушений осанки | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 5 «Профилактика нарушений осанки» (6 час.) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 6 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (6 час.) |
| Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 7 «Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения» (2 час.) |
| **Раздел 2. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 8 «Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих» (6 час.) |
| Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 9 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» (4 час.) |
| Тема 10. Тренировка грудных мышц | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 10 «Тренировка грудных мышц» (4 час.) |
| Тема 11. Укрепление мышц спины | (обладать) способностью поддерживать должный | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности | Практическая работа № 11 «Укрепление |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | мышц спины» (4 час.) |
| Тема 12. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 12 «Комплексы упражнений для снижения веса» (4 час.) |
| Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 13 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (4 час.) |
| Тема 14. Тренировка для мышц ног | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 14 «Тренировка для мышц ног» (6 час.) |
| Тема 15. Развитие силовой выносливости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 15 «Развитие силовой выносливости» (4 час.) |
| **Раздел 3. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 16. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 16 «Функциональный тренинг» (6 час.) |
| Тема 17. Разви- | (обладать) | *знания:* определяет место физической куль- | Практическая |

| | | | |
|---|---|---|---|
| тие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | туры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | работа № 17 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (6 час.) |
| Тема 18. Развитие координации движений | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 18 «Развитие координации движений» (6 час.) |
| Тема 19. Развитие гибкости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 19 «Развитие гибкости» (6 час.) |
| Тема 20. Профилактика нарушений осанки | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 20 «Профилактика нарушений осанки » (6 час.) |
| Тема 21. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 21 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (6 час.) |
| **Раздел 4. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 22. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления | Практическая работа № 22 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» (4 час.) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тельности (ОК-9) | здоровья | |
| Тема 23. Тренировка грудных мышц | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной | Практическая работа № 28 «Развитие силовой выносливости» (6 час.) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сиональной деятельности (ОК-9) | физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| **Раздел 5. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 29. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 29 «Функциональный тренинг» (10 час.) |
| Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 30 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (10 час.) |
| Тема 31. Развитие координации движений | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 31 «Развитие координации движений» (8 час.) |
| Тема 32. Развитие гибкости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 32 «Развитие гибкости» (8 час.) |
| Тема 33. Профилактика нарушений осанки | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 33 «Профилактика нарушений осанки» (10 час.) |
| Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 34 «Развитие общей выносливости с исполь- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | зованием средств фитнес-аэробики» (8 час.) |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 35. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 35 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» (6 час.) |
| Тема 36. Тренировка грудных мышц | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 36 «Тренировка грудных мышц» (6 час.) |
| Тема 37. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 37 «Укрепление мышц спины» (8 час.) |
| Тема 38. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 38 «Комплексы упражнений для снижения веса» (8 час.) |
| Тема 39. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 39 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (8 час.) |
| Тема 40. Тренировка для мышц ног | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы | Практическая работа № 40 «Тренировка для мышц ног» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | (8 час.) |
| Тема 41. Развитие силовой выносливости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 41 «Развитие силовой выносливости» (10 час.) |
| **Раздел 7. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 42. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 42 «Функциональный тренинг» (8 час.) |
| Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 43 «Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса» (8 час.) |
| Тема 44. Развитие координации движений | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 44 «Развитие координации движений» (6 час.) |
| Тема 45. Развитие гибкости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 45 «Развитие гибкости» (6 час.) |
| Тема 46. Профилактика на- | (обладать) способностью под- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социаль- | Практическая работа № 46 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| рушений осанки | держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | ной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | «Профилактика нарушений осанки» (6 час.) |
| Тема 47. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 47 «Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики» (6 час.) |
| **Раздел 8. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 48. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 48 «Тренировка мышц рук и плечевого пояса» (4 час.) |
| Тема 49. Тренировка грудных мышц | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 50 «Тренировка грудных мышц» (4 час.) |
| Тема 50. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 51 «Укрепление мышц спины» (4 час.) |
| Тема 51. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 52 «Комплексы упражнений для снижения веса» (6 час.) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 52. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 53 «Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса» (6 час.) |
| Тема 53. Тренировка для мышц ног | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 54 «Тренировка для мышц ног» (6 час.) |
| Тема 54. Развитие силовой выносливости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Практическая работа № 55 «Развитие силовой выносливости» (6 час.) |

**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. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 1. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*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 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 3. Развитие координации движений | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 4. Развитие гибкости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 5. Профилактика нарушений осанки | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| **Раздел 2. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной фи- | Нормативы по оздоровительному фитнесу |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сиональной деятельности (ОК-9) | зической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 9. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 10. Тренировка грудных мышц | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 11. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 12. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 13. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 14. Тренировка для мышц ног | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной фи- | Нормативы по оздоровительному фитнесу |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сиональной деятельности (ОК-9) | зической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 15. Развитие силовой выносливости | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| **Раздел 3. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 16. Функциональный тренинг | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 17. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 18. Развитие координации движений | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 19. Развитие гибкости | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 20. Профилактика нарушений осанки | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 21. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| **Раздел 4. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 22. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 23. Тренировка грудных мышц | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| 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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| 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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 26. Специализированные упражнения для мышц | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *умения*: классифицирует средства и методы | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| брюшного пресса | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | повышения физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| | | *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 27. Тренировка для мышц ног | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 28. Развитие силовой выносливости | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| **Раздел 5. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 29. Функциональный тренинг | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 31. Развитие координации движений | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 32. Развитие гибкости | (обладать) способностью под- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и | Нормативы по оздоровитель- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | профессиональной деятельности | ному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 33. Профилактика нарушений осанки | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 35. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 36. Тренировка грудных мышц | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 37. 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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 38. 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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 39. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 40. Тренировка для мышц ног | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 41. Развитие силовой выносливости | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| **Раздел 7. Функциональный тренинг** | | | |
| Тема 42. Функциональный тренинг | (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<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| Тема 43. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес- | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>*умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья<br>*навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной фи- | Нормативы по оздоровительному фитнесу |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сиональной деятельности (ОК-9) | зической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 44. Развитие координации движений | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 45. Развитие гибкости | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 46. Профилактика нарушений осанки | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 47. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| **Раздел 8. Атлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 48. Тренировка мышц рук и плечевого пояса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 49. Тренировка грудных мышц | (обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | *знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9) | *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья | |
| Тема 50. 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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 51. 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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 52. Специализированные упражнения для мышц брюшного пресса | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 53. Тренировка для мышц ног | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |
| Тема 54. Развитие силовой выносливости | (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 | Нормативы по оздоровительному фитнесу |
| | | *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 | |

## 6.2. 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 (пороговый уровень)** | **Критерии оценивания уровня сформированности компетенций** | **Формы контроля** |
|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** |
| ***Начальный* (входной) этап формирования компетенций** (входные знания) | | |
| *Знания*: Имеет представление о роли физической культуры в социальной деятельности | Описывает физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности | ***диагностические:*** самоанализ, опрос |
| ***Текущий* этап формирования компетенций** (связан с выполнением студентами заданий, может осуществляться выявление причин непонимания какого-либо элемента содержания или неумения при выполнении заданий) | | |
| *Знания*: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей | Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей | Практическое занятие |
| *Умения*: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования | Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры | |
| *Навыки*: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов. | Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности. | |
| ***Промежуточный*** (аттестационный) **этап формирования компетенций** | | |
| *Знания*: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей | Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей | ***Зачет*** Сдача нормативов |
| *Умения*: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования | Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры | |
| *Навыки*: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов. | Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности. | |

**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 | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. «Поза планки» (сек.) | 1 | 90 | 75 | 60 | 45 | 30 | 90 | 75 | 60 | 45 | 30 |
| | 2 | 105 | 90 | 75 | 60 | 45 | 105 | 90 | 75 | 60 | 45 |
| | 3,4 | 120 | 105 | 90 | 75 | 60 | 120 | 105 | 90 | 75 | 60 |
| 2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.) | 1 | 105 | 75 | 50 | 40 | 30 | 105 | 75 | 50 | 40 | 30 |
| | 2 | 120 | 105 | 75 | 50 | 40 | 120 | 90 | 75 | 50 | 40 |
| | 3,4 | 135 | 110 | 90 | 60 | 50 | 135 | 110 | 90 | 60 | 50 |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены (количество раз за 1 мин.) | 1 | 45 | 40 | 34 | 30 | 27 | 47 | 43 | 40 | 35 | 30 |
| | 2 | 47 | 43 | 40 | 35 | 30 | 50 | 47 | 43 | 37 | 33 |
| | 3,4 | 50 | 47 | 43 | 37 | 33 | 53 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 4. Подтягивание (количество раз) на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.) | 1 | 14 | 10 | 6 | 4 | 2 | 10 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| | 2 | 16 | 12 | 8 | 6 | 4 | 12 | 9 | 7 | 5 | 2 |
| | 3,4 | 20 | 16 | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| 5. «Склепка» лежа на спине (количество раз) | 1 | 14 | 12 | 9 | 7 | 5 | 15 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| | 2 | 15 | 14 | 12 | 10 | 8 | 17 | 15 | 13 | 11 | 8 |
| | 3,4 | 18 | 15 | 13 | 12 | 10 | 19 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| 6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.) | 1 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| | 2 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| | 3,4 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |
| 7. Отжимания: - на брусьях (муж.); - в упоре лежа (жен.) (количество раз) | 1 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 13 | 10 | 8 | 6 | 2 |
| | 2 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 14 | 11 | 9 | 7 | 3 |
| | 3,4 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 8 | 4 |
| 8. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать | 1 | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 |
| | 2 | 18 | 16 | 14 | 13 | 11 | 21 | 19 | 17 | 15 | 12 |
| | 3,4 | 19 | 18 | 15 | 14 | 12 | 23 | 21 | 19 | 17 | 13 |
| 9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре | 1 | +11 | +8 | +4 | +2 | +1 | +7 | +5 | +3 | +2 | +1 |
| | 2 | +16 | +11 | +8 | +6 | +2 | +13 | +7 | +6 | +4 | +2 |
| | 3,4 | +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 номинальной шкале | Описание уровней результатов обучения |
|---|---|
| **Зачтено** | Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и навыки, определенные программой.<br>Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу.<br>Обучающийся способен действовать в нестандартных практикоориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы.<br>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.<br>Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов.<br>Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование вы- |

| | |
|---|---|
| | бора методов решения заданий в практикоориентированных ситуациях. |
| **Зачтено** | Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине.<br>Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов.<br>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 элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине.<br>Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине.<br>Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы. |

### 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 номинальной 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;<br>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. | ОК-9 |
| 9. | Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности. | ОК-9 |
| 10 | Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития. | ОК-9 |
| 11. | Тенденции развития фитнеса | ОК-9 |
| 12. | Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека. | ОК-9 |
| 13. | Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения. | ОК-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):<br>- на брусьях (муж.);<br>- 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.

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

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

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных 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 мышц.

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 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 № 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 мышц.

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 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 № 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 переутомления.

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 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 № 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 средства | Краткая характеристика оценочного средства | Виды контроля |
|---|---|---|
| Аттестация в рамках текущего контроля | Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов. | Текущий (аттестация) |
| Зачет | Формы отчетности студента, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий. | Промежуточный |
| Практическая работа | Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач. | Текущий (в рамках практического занятия) |
| Реферат | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственные взгляды на нее. | Текущий (в рамках сам. работы) |
| Творческое задание | Учебные задания, требующие от студентов не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. | Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия) |

## 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 ФГОС 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**

| № п/п | Вид учебных занятий | Технологии активного и интерактивного обучения | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Практические занятия | Работа в малых группах | 220 |
| 2 | Практические занятия | Творческое задание по разработке комплексов упражнений:<br>- для коррекции осанки;<br>- для самостоятельной тренировки;<br>- для мышц ног<br>- для проведения разминки;<br>- для развития выносливости<br>- для снижения веса | <br><br>18<br>18<br>18<br>18<br>18<br>18 |
| 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 наименование раздела, подраздела | 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 интернет-ресурсов 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 интернет-ресурсов 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 60x84/16* *Объем 5,1 п. л.*
*Заказ* *Тираж 100 экз.*

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

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф