

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 17.04.2023 10:48:41
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

[Handwritten signature]

«*П*» *сентя* 2021 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета

[Handwritten signature] / Нейфельд В.В./

«*П*» *сентя* 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|------------------------------|---|
| Дисциплина | ФИТНЕС |
| Направление подготовки | 05.03.06 Экология и природопользование |
| Направленность (профиль) | Экология |
| Квалификация выпускника | Бакалавр |
| Нормативный срок обучения | 4 года |
| Форма обучения | Очная |

Разработчик(и): **доцент, Беглов М.В.**

ст. преподаватель, **Пяткина Н.А.**

[Handwritten signature]

(подпись)

[Handwritten signature]

(подпись)

Саратов 2021

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фитнес», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (профиль) «Экология», дисциплина «Фитнес» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Фитнес» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижениями компетенций

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы достижения компетенций | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 |
| 1. | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья в профессиональных и рекреационных целях | средствами общей физической и специальной подготовки; способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья |
| | | | УК-7.2 Использует основы физической культуры для | способы контроля и оценки физического развития и физической | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно | методическими принципами физического воспитания, методами и |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | й и профессионально-прикладной физической культуры | средствами физической культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
|--|--|--|--|--|--|--|

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

| | Количество часов | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| | Всего | в т.ч. по семестрам | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328 | - | 68 | 30 | 70 | 48 | 52 | 34 | 26 |
| <i>аудиторная работа:</i> | 328 | - | 68 | 30 | 70 | 48 | 52 | 34 | 26 |
| лекции | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| лабораторные | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| практические | 328 | - | 68 | 30 | 70 | 48 | 52 | 34 | 26 |
| <i>промежуточная аттестация</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>контроль</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Форма итогового контроля | зач. | - | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия Содержание | Неделя семестра | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Контроль | |
|-----------|--|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|----------|-------|
| | | | Вид занятия | Форма проведения | Количество часов | Количество часов | Вид | Форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Основы техники безопасности на занятиях по фитнесу | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----------|---|-----------------|----|----|----|---|------|---|
| | Мониторинг функционального состояния организма. | | | | | | | |
| 2. | «Фитнес» содержание; раздел 1,2 приложения | 2-18 | ПЗ | Т | 58 | | РК | Т |
| 3. | Составление и проведение программы фитнес-тренировок | 7,13, 18 | ПЗ | Т | 6 | | РК | Т |
| 4. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 21 3/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 5. | Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу | Неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 6. | Итого за 2 семестр: | | | | 68 | - | | |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| 7. | Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 8. | «Фитнес» содержание; раздел 3,4 приложения | 2-17 | ПЗ | Т | 22 | - | ТК | Д |
| 9. | Тесты физического контроля по изученным темам | 5,10 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 10. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17 4/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 11. | Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу | Неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 12. | Итого за 3 семестр: | | | | 30 | - | | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 13. | Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 14. | «Фитнес» содержание; раздел 5 приложения | 2-18 | ПЗ | Т | 60 | - | ТК | Д |
| 15. | Тесты физического контроля по изученным темам | 5,10, 14 | ПЗ | Т | 6 | - | РК | Т |
| 16. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 18 4/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 17. | Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 18. | Итого за 4 семестр: | | | | 70 | - | | |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| 19. | Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 20. | «Фитнес» содержание; раздел 6 приложения | 2-17 | ПЗ | Т | 40 | - | ТК | Д |
| 21. | Тесты физического контроля по изученным темам | 5, 11 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 22. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17 4/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 23. | Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 24. | Итого за 5 семестр: | | | | 48 | - | | |
| 6 семестр | | | | | | | | |
| 25. | Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----------|--|--------------------|----|----|-----|---|------|---|
| 26. | «Фитнес» содержание; раздел 7 приложения | 2-17 | ПЗ | Т | 44 | - | ТК | Д |
| 27. | Тесты физического контроля по изученным темам | 10, 15 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 28. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17 1/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 29. | Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу | Неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 30. | Итого за 6 семестр: | | | | 52 | - | | |
| 7 семестр | | | | | | | | |
| 31. | Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 32. | «Фитнес» содержание; раздел 8 приложения | 2-18 | ПЗ | Т | 26 | - | ТК | Д |
| 33. | Тесты физического контроля по изученным темам | 7,10 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 34. | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 14 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 35. | Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по фитнесу | 18 | | | | - | ВыхК | 3 |
| 36. | Итого за 7 семестр: | | | | 34 | - | | |
| 8 семестр | | | | | | | | |
| 37. | Тесты входного контроля по адаптивной физической культуре Мониторинг функционального состояния организма. | 1 | ПЗ | В | 2 | - | ВК | Т |
| 38. | «Адаптивная физическая культура» содержание; раздел 8 приложения | 2-13 | ПЗ | Т | 18 | - | ТК | Д |
| 39. | Тесты физического контроля по изученным темам | 5,8 | ПЗ | Т | 4 | - | РК | Т |
| 40. | Составление комплексов лечебной физической культуры, направленных на компенсацию заболеваний | 13 1/6 | ПЗ | РИ | 2 | - | ТК | Д |
| 41. | Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по адаптивной физической культуре | неполная неделя | | | | - | ВыхК | 3 |
| 42. | Итого за 8 семестр: | | | | 26 | - | | |
| | Всего по дисциплине | | | | 328 | | | |

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Фитнес» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (профиль) «Экология», предусматривает

использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке | Автор(ы) | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--|---|----------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483 | Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ, 2018 | 1 – 8 |
| 2. | Фитнес: Учебное пособие - 2-е изд. http://znanium.com/bookread2.php?book=959261 | О.В. Сапожников | М.: Флинта, 2017 | 1 – 8 |
| 3. | Врачебный контроль в фитнесе: Монография http://znanium.com/bookread2.php?book=969612 | С.Д Руненко | М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018 | 1 – 8 |

б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке | Автор(ы) | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Гимнастика. Методика преподавания : учебник http://znanium.com/bookread2.php?book=925772 | В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилок [и др.] | Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018 | 1 – 8 |
| 2. | Фитнес-аэробика.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений http://znanium.com/bookread2.php?book=615114 | Е.В. Серженко; С.В. Плетцер; Т.А. Андреевко | Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015 | 1 – 8 |
| 3. | Физическая культура: учебно-методическое пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=993540 | Ю.С. Филиппова | Москва ИНФРА-М, 2019 | 1 – 8 |

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с

компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый - баскетбольными пластиковыми щитами, мячами, ворота для мини футбола, электронное табло универсальное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка), гимнастические скамейки, футбольные мячи, гимнастическая скакалка, маты гимнастические, канат;

- бассейн оснащённый досками для плавания;

- тренажерный зал оснащённый - лавка для жима, стойки пауэрлифтинга, тренажер «Железная рука», тренажер для бицепса, блочный тренажер, скамья для пресса, стойки для дисков, тренажер жим ноги, стол для армспорта;

- зал ЛФК оснащённый - скакалки гимнастические, обручи гимнастические, мишени для дартса, гребной тренажер «Concept2»;

- зал борьбы оснащённый - маты гимнастические, покрывала, весы медицинские, медболы, груша боксерская;

- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Фитнес» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (профиль) «Экология».

10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Фитнес»

Методические указания по изучению «Фитнес» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«17» мая 2021 года (протокол № 12).*

Приложение
к рабочей программе по дисциплине
«Фитнес»

| Темы занятий |
|--|
| Раздел № 1 |
| Методические основы занятий базовой аэробикой Общая физическая и специальная физическая подготовка. Разучивание базовых шагов в аэробике Разучивание базовых шагов на месте Разучивание базовых шагов в движении Обучение составлению простых базовых связок Обучение составлению мини-комбинаций в аэробике Обучение объединения связок в комбинации Обучение соединения блоков в комбинации Обучение составлению комбинаций на 32 счета Обучение технике движений руками Обучение составлению комбинаций на 64 счета Обучение создания комбинации методом линейного сложения Обучение создания комбинации методом «от головы к хвосту» |
| Раздел № 2 |
| Общая физическая и специальная физическая подготовка. Разучивание базовых шагов без смены лидирующей ноги в степ-аэробике Обучение движений рук в степ-аэробике Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги Обучение базовым шагам с поворотами Обучение базовым шагам с танцевальными шагами и прыжками Методические основы занятий фитбол-аэробикой Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса; Разучивание упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, укрепления мышц спины и таза Разучивание упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы, увеличения гибкости и подвижности в суставах Разучивание комплекса упражнений на фитболе Разучивание и выполнение упражнений расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний |
| Раздел № 3 |
| Основы методики занятий по силовой аэробике Общая физическая и специальная физическая подготовка. Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча. Обучение тренировке Body Sculpt Обучение тренировке Magic Power Обучение тренировке EnergyZone Обучение тренировке АВТ Обучение тренировке Upper Body Обучение тренировке ABS Обучение тренировке AB-Marathon Обучение тренировке Core Training Обучение тренировке Core Final Cuts Обучение тренировке Core Barbell Обучение тренировке Barbell Workout Обучение тренировке Flexible strength |

| |
|---|
| <p>Обучение тренировке Final Cuts Обучение тренировке Circuit Training Обучение тренировке Circuit Training</p> |
| Раздел № 4 |
| <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка. Разучивание акробатических упражнений Разучивание упражнений на релаксацию Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса Разучивание упражнений для укрепления мышц спины и таза Разучивание упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах Разучивание упражнений для формирования осанки Разучивание упражнений для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний</p> |
| Раздел № 5 |
| <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка. Обучение тренировке пилатеса Обучение правильному дыханию по методике Пилатес Разучивание комплекса упражнений . HUNDRED (сотня). Разучивание комплекса упражнений ROLL - DOWN (раскручивание вниз) Разучивание комплекса упражнений ROLL-UP (скручивание наверх) Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности Методические основы занятий калланетикой Обучение технике упражнений калланетики Разучивание упражнений на равновесие Разучивание дыхательных упражнений</p> |
| Раздел № 6 |
| <p>Методические основы занятий стретчингом Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Разучивание упражнений стретчинга для мышц ног Разучивание упражнений стретчинга для спинных мышц. Разучивание упражнений стретчинга для мышц рук Разучивание упражнений для мышц пресса Разучивание упражнений суставной гимнастики Разучивание прыжков высокой амплитуды в шейпинге Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе</p> |
| Раздел № 7 |
| <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента) Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса Разучивание упражнений на формирование идеальной талии. Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.</p> |
| Раздел № 8 |
| <p>Методические основы занятий кроссфитом Общая физическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Разучивание гимнастических упражнений с собственным весом Разучивание гимнастических упражнений на снарядах Разучивание базовых силовых упражнений с гантелями</p> |

Разучивание базовых силовых упражнений с гирей
Разучивание базовых силовых упражнений со штангой
Разучивание базовых силовых упражнений на тренажерах
Обучение технике плавания способом брасс
Обучение технике плавания способом кроль
Разучивание техники гребли на тренажере Concept-2