

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД - 33-02-187-2024 уч.

## ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для специальности

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

2024 г.



Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2021, ОСВО 1-03 02 01-2022, (09.02. 2022, № 22), учебных планов специальности (15.07.2021, № 037-2021/у), (23.06.2022 № 131-2022/у).

### СОСТАВИТЕЛИ:


Н.В.Курлович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;  
А.А.Пашкевич, заместитель директора по учебной работе ГУО «Средняя школа № 224 г.Минска».

### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Соловцов В.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;  
Круталевич М.М., заведующий кафедрой физического воспитания МГЭУ им. А.Д. Сахарова БГУ, кандидат филологических наук, доцент.

### СОГЛАСОВАНО

Директор ГУО «Средняя школа № 224 г.Минска»

«24» 03 2024 г.  Н.А. Новик

### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 9 от 26.03.2024 г.);

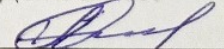
Заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

 А.Р.Борисевич

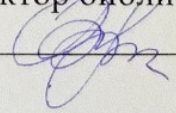
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 8 от 18.06.2024 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А. Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П. Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Основы современного фитнеса» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по направлению специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» и является составной частью комплекса учебных дисциплин, разработанных в соответствии с учебным планом.

Данная программа сочетает классический подход в процессе обучения с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности; развитию творческого потенциала обучающихся.

В содержании программы отражен передовой опыт исследователей в области современного фитнеса: методику применения практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья населения.

Спецификой программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по методическим основам оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие их творческого потенциала.

**Целью** учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

**Задачи** учебной дисциплины:

– освоить методику построения и содержания тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Функциональный тренинг», «Миофасциальный релиз»;

– обучить технике выполнения упражнений, используемых на занятиях различными видами фитнеса;

– овладеть методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий функциональным тренингом, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU».

**Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.**

Учебная дисциплина «Современные виды фитнеса» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «Теория и методика ОФК», «ЛФК» и «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ  
НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование дисциплины	Раздел, тема
1.	ТиМФВ	Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования Тема. 3.4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися
2	ТиМОФК	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства
3.	ЛФК	Раздел 2. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата Тема 2.1 ЛФК при нарушениях осанки и сколиотической болезни
4.	Биомеханика	Раздел 2. Динамика движений человека Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика
5.	Спортивная медицина	Раздел 5. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом Тема 5.1. Врачебно-педагогический и врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль

**Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.**

Изучение учебной дисциплины «Основы современного фитнеса» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

-СК-23 Владеть техникой выполнения и методикой обучения видам интеллектуальных игр, видам современного фитнеса.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

– построение и содержание оздоровительной тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Функциональный тренинг», «Миофасциальный релиз».

– методику проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».

**Уметь:**

– программировать, планировать и проводить занятия по с учетом показателей физического состояния занимающихся функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU»;

– нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами фитнеса.

– составлять программы питания для различного контингента занимающихся.

**Владеть:**

– методикой построения и содержания оздоровительной тренировки по функциональному тренингу, миофасциальному релизу «TRX», "BOSU»;

– методикой проведения занятий по современным видам фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий функциональным тренингом, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом, составляет 90 часов, из них 34 аудиторных часа.

Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 4 ч., практические – 30 ч. (из них 6 УСРС) Самостоятельная (внеаудиторная) работа включает подготовку студентов к учебным занятиям, зачетам составляет 56 часов.

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:**

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические Занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Промежуточная аттестация
8 семестр	90	34	4	30 (из них 6 ч. УСРС)	56	Зачет (3 з.е.)
<b>Всего</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30 (из них 6 ч. УСРС)</b>	<b>56</b>	<b>3 з.е.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел 1. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕСЕ

#### Тема 1.1 Общая характеристика фитнеса

Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Техника безопасности на занятиях фитнесом.

#### Тема 1.2 Современные виды фитнеса

Общая характеристика современных видов фитнеса.

Принципы проведения занятий фитнесом. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.

### Раздел 2. ФИТНЕС- ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «TRX» (Total Body Resistance Exercise)

#### Тема 2.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)

Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». Меры безопасности на занятиях.

#### Тема 2.2 Содержания занятий фитнес- системы «TRX»

Базовые упражнения фитнес-системы «TRX». Техника выполнения базовых упражнений системы «TRX».

#### Тема 2.3 Методика проведения занятий по системе «TRX»

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

### Раздел 3. ФИТНЕС-ПРОГРАММА СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ BOSU (Both Side Use)

#### Тема 3.1 Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)

Общая характеристика системы «TRX». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «TRX». Меры безопасного проведения занятий.

#### Тема 3.2 Содержание и структура занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use)

Базовые упражнения фитнес-системы «BOSU». Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU»,

### **Тема 3.3 Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)**

Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по с использованием BOSU-платформы. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. Регулирование физической нагрузки на занятиях. Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

## **Раздел 4. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ**

### **Тема 4.1 Основы миофасциального релиза**

Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. Оборудование для занятий миофасциальным релизом. Меры безопасного проведения занятий.

### **Тема 4.2 Основные средства миофасциального релиза**

Миофасциальный массаж с использованием роллов. Миофасциальный массаж с использованием теннисных (массажных) мячей.

### **Тема 4.3 Методика проведения миофасциального релиза**

Подбор средств миофасциального релиза. Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу. Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.

## **Раздел 5. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ**

### **Тема 5.1 Основы функционального тренинга**

История развития. Определение понятия «функциональный тренинг». Цели и задачи функционального тренинга. Меры безопасного проведения занятий функциональным тренингом.

### **Тема 5.2 Методика проведения функционального тренинга**

Структура и содержание занятий. Особенности частей занятия. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся

### **Тема 5.3 Методика проведения функционального тренинга**

Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски).

Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом.



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА»**  
 дневная форма получения образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>8-й семестр</b>								
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы современного фитнеса</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
<b>1.1</b>	<b>Общая характеристика фитнеса</b>							
1.1.1	1.Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. 2.Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. 3.Меры безопасного проведения занятий фитнесом.	2				Презентация	[1]О, [6]Д	Опрос
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
1.2.1	1.Общая характеристика современных видов фитнеса. 2.Принципы проведения занятий фитнесом.	2				Презентация	[1]О, [6]Д	Опрос
1.2.2	1. Основные формы фитнеса. 2. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.				2			Конспект
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Фитнес-программа силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			

<b>2.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности Особенности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>				<b>2</b>			
2.1.1	1.Общая характеристика системы «TRX». 2.Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». 3. Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «TRX». 4.Меры безопасности на занятиях.				2		[15] Д	Опрос
<b>2.2</b>	<b>Содержания занятий фитнес-системе «TRX»</b>		<b>6</b>					
2.2.1	Базовые упражнения фитнес-системы «TRX».		4			Презентация	[2]О	Практическое выполнение
2.2.2	Техника выполнения базовых упражнений системы «TRX».		2			Видеофильм	[2]О	
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX»</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.3.1	1.Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». 2.Составление плана-конспекта занятия по TRX.			2			[2]О	Практическое выполнение
2.3.2	1.Методика составления и проведения оздоровительной тренировки по TRX. 2.Регулирование физической нагрузки на занятиях.				2		[2]О	Практическое выполнение
2.3.3	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.		6				[2]О	Контрольное практическое выполнение
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>14</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Общие основы фитнес-системы силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>				<b>4</b>			

3.1.1.	1.Общая характеристика системы «ТРХ». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «ТРХ». 2.Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». 3.Меры безопасного проведения занятий.				4		[6] Д	Опрос
<b>3.2</b>	<b>Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU «(Both Side Use)</b>			<b>2</b>	<b>4</b>			
3.2.1.	1.Базовые упражнения системы «BOSU». 2. Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU». 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.				4	Практическое выполнение	[6] Д	Практическое выполнение
3.2.2.	Структура занятия по программе «BOSU». 1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU.			2			[6] Д	Защита плана-конспекта
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)</b>		<b>4</b>		<b>6</b>			
3.3.1	Методические основы организации и проведения оздоровительной тренировки по BOSU.				6	Практическое выполнение	[6] Д	Конспект
3.3.2	1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2.Составление плана-конспекта занятия по фитнес-системе BOSU. 3.Регулирование физической нагрузки на занятиях. 4.Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по фитнес-системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.		4			Видеофильм	[6] Д	Контрольное практическое выполнение

<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>		<b>4</b>		<b>20</b>			
<b>4.1</b>	<b>Основы миофасциального релиза</b>				<b>2</b>			
4.1.1	1.Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. 2.Оборудование для занятий миофасциальным релизом. 3.Меры безопасного проведения занятий.				2	Презентация	[5] Д	Реферат
<b>4.2</b>	<b>Основные средства миофасциального релиза</b>				<b>12</b>		[5] Д	
4.2.1	Миофасциальный массаж с использованием роллов.				6	Видеофильм	[5] Д	Конспект
4.2.2	Миофасциальный массаж с использованием и теннисных (массажных) мячей.				6	Видеофильм	[5] Д	Конспект
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>		<b>4</b>		<b>6</b>			
4.3.1	1.Подбор средств миофасциального релиза. 2.Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.				6	Видеофильм	[5] Д	Практическое выполнение
4.3.2	Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.		4					Контрольное практическое задание
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Функциональный тренинг</b>		<b>4</b>		<b>16</b>			
<b>5.1</b>	<b>Основы функционального тренинга</b>				<b>4</b>			
5.1.1	1. История развития. 2.Определение понятия «функциональный тренинг». 3.Цели и задачи функционального тренинга. 4. Меры безопасного проведения занятий функциональным тренингом.				4		[7] Д	Реферат
<b>5.2</b>	<b>Структура и содержание занятия</b>			<b>2</b>	<b>8</b>			

	<b>функциональным тренингом</b>							
5.2.1	1. Структура занятия функциональным тренингом. 2. Особенности частей занятия.			2		Презентация	[7] Д	Конспект
5.2.2	Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся				8		[2] Д, [7] Д	Практическое выполнение
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения функционального тренинга</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			
5.3.1	Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски).				4		[7] Д	Практическое выполнение
5.3.2	Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом.		4			Видеофильм	[7] Д	Контрольное практическое выполнение
	<b>Всего часов:</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>56</b>			<b>Зачет (3.з.е.)</b>



## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература

1. Агафонова М. Е., Фитнес как технология физического совершенствования. Семинар-презентация Информационно-аналитические материалы. – Минск 19.05.2023.
2. Гурман К.Н. «TRX – многофункциональные петли для работы с собственным весом»/К.Н. Гурман – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022. – 32 с.: ил.
3. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.

### Дополнительная литература

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.
2. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 92 с.
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.
4. Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с.
5. Глухих, В. И. Оздоровительная физическая тренировка : учеб. пособие : в 2 ч. / В. И. Глухих, А. А. Черепок. – Запорожье : Запорож. гос. мед. ун-т, 2014. – Ч. 1 : Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. – 84 с.
6. Елифанов В. А. Миофасциальный релиз : эффективные методики растяжения мышц и фасций для предупреждения травм и избавления от хронических болей / В. А. Елифанов, А. В. Елифанов. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с. : ил. — (Медицинский атлас. Практические пособия по биомеханике).
7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021. – 112 с. ISBN 978-5-7410-2545-1
8. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Мин. фил. Рос. экон. ун-та, 2017. – 132 с.

9. Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие. – Казань: КФУ, 2023. – 91с.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ**

1. Компьютерная презентация №1. Основы современного фитнеса.
2. Компьютерная презентация №2. Основы TRX.
3. Компьютерная презентация №3. Общая характеристика оздоровительной системы «BOSU».
4. Компьютерная презентация №5 «Функциональный тренинг».
5. Видеофильм №1. Комплекс упражнений с использованием TRX-петель.
4. Видеофильм №2. Комплекс упражнений с использованием платформы BOSU.
5. Видеофильм №3. Миофасциальный релиз.
6. Видеофильм №4. Функциональный тренинг.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

1. Плакаты, на которых показаны комплексы упражнений с использованием TRX-петель, платформы BOSU, фитнес-ролла и фитнес-мячей.
2. Видеофильмы о технике выполнения упражнений фитнес-программ.
3. Презентации по разделам и темам программы.

# ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

## 8 семестр (6 часов - практических)

**Тема. 2.3 Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX» (2 практ.)**

**2.3.1 Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». Составление плана-конспекта занятия по TRX**

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

1. Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX».
2. Составление плана-конспекта занятия по TRX.

### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Составить конспект с описанием базовых средств, используемых на занятиях с использованием TRX-петель.

Форма контроля – защита конспекта.

### **МОДУЛЬ 2**

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Сформулировать основные средства оздоровительной физической тренировки с использованием TRX-петель, направленных на развитие основных мышечных групп.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Применить комплексы TRX-упражнений в оздоровительной тренировке на отделении (с подгруппой).

Форма контроля – практическое выполнение.

## **Тема. 3.2 Содержание и структура занятия по фитнес-системе «BOSU» (2 практ.)**

### **3.2.2 Структура занятия по программе «BOSU»**

Вопросы для самостоятельной работы: студентов:

1. Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU».
2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU.

### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Составить план-конспекта занятия силовой направленности с использованием BOSU-платформы.

Форма контроля – защита плана-конспекта.

### **МОДУЛЬ 2**

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Составить комплекс физических упражнений с использованием BOSU-платформы, направленный на развитие определенной группы мышц и физических качеств (по заданию).

Форма контроля – практическое выполнение.

### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Провести часть оздоровительного занятия на отделении с использованием BOSU-платформы по плану-конспекту, соблюдая принципы физического воспитания и меры безопасности на занятиях.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

## **Тема 5.2 Структура и содержание занятия функциональным тренингом (2 практ.)**

### **5.2.1 Структура занятия функциональным тренингом. Особенности частей занятия.**

Вопросы для самостоятельной работы: студентов:

1. Структура занятия функциональным тренингом.



## 2. Особенности частей занятия.

### **МОДУЛЬ 1**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Изучить рекомендуемую литературу и составить краткий конспект на тему: «Структура и содержание занятия функциональным тренингом» Форма контроля – опрос.

### **МОДУЛЬ 2**

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Изучить рекомендуемую литературу и составить план-конспект занятия на тему: «Функциональный тренинг с использованием собственного веса тела». Форма контроля – конспект.

### **МОДУЛЬ 3**

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Провести комплекс упражнений функциональным тренингом на отделении с использованием собственным весом тела по плану-конспекту, соблюдая принципы физического воспитания и меры безопасности на занятиях.

Форма контроля – контрольное практическое выполнение.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Основы современного фитнеса» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- опрос,
- конспект;
- план-конспект занятия;
- презентация;
- составление комплексов упражнений;
- реферат;
- практическое выполнение;
- контрольное практическое выполнение.

Учебным планом специальности в качестве промежуточной аттестации предусмотрен зачет.

### **Примерные критерии и показатели оценки выполнения форм работы студентов, используемых в процессе текущей аттестации**

Оценка за устный опрос учитывает полноту, аргументацию ответа; раскрытие темы, подтверждение примерами, ясность и четкость изложения материала.

При оценивании рефератов учитывается степень достоверности, научности и обоснованности используемых литературных источников; соответствие содержания раскрываемой теме.

При оценивании конспектов учитывается достоверность и научная обоснованность информации, новизна используемых литературных источников, соответствие содержания раскрываемой теме.

Защита презентации предполагает раскрытие темы, научную обоснованность, ясность и четкость, использование средств наглядности.

Оценивание составления комплексов упражнений, предполагает грамотный подбор средств фитнеса, в соответствии с темой, поставленными задачами и контингентом занимающихся.

При оценке практического выполнения заданий, учитывается техника выполнения упражнений, грамотное применение различных методов и приемов, своевременное использование методических рекомендаций.

Оценка контрольного практического выполнения предполагает выполнение итогового контрольного задания, с целью определения степени освоения и изучения учебного материала по определенному разделу.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. История возникновения фитнеса.
2. Эволюция развития фитнеса в Республике Беларусь.
3. Современные направления фитнеса.
4. Основные формы фитнеса.
5. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом с детьми.
6. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом со взрослым населением.
7. Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом с пожилыми людьми.
8. История возникновения миофасциального релиза.
8. Основы миофасциального релиза.
9. Миофасциальный релиз как составляющая фитнес-тренировки.
10. Профилактика травм посредством занятий миофасциальным релизом.
11. История возникновения фитнес-системы «TRX» (Total Body Resistance Exercise).
12. Общая характеристика фитнес-системы силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise).
13. Методические рекомендации организации проведения занятий по фитнес-программе «ТРХ».
14. Особенности подбора средств для занятий по фитнес-программе «ТРХ» с женщинами.
15. Особенности подбора средств для занятий по фитнес-программе «ТРХ» с мужчинами.
16. История возникновения фитнес-системы «BOSU».
17. Применение BOSU-платформы на занятиях фитнесом с детьми.
18. Развитие физических качеств посредством использования BOSU-платформы.
19. Особенности подбора средств для занятий функциональным тренингом с различным контингентом занимающихся.
20. Методика проведения функционального тренинга с различным оборудованием.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель:
  - отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
  - доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
  - разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
  - знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
  - проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.
2. Студент должен:
  - ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
  - ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
  - изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;
  - подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.
3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:
  - задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
  - наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
  - студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

	Разделы. Темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
<b>8 семестр</b>				
<b>1</b>	<b>Раздел 1.Общая характеристика фитнеса</b>	<b>2</b>		
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>		
1.2.2	1.Основные формы фитнеса. 2.Особенности методики организации и проведения занятий фитнесом.	2	Составить конспект	Опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Фитнес-программа направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>4</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы направленности Особенности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>2</b>		
2.1.1	1.Общая характеристика системы «TRX». 2.Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «TRX». 3.Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «TRX». 4.Меры безопасного проведения занятий.	2	Составить конспект	Опрос
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по оздоровительной системе «TRX»</b>	<b>2</b>		
2.3.2	1.Методика составления и проведения фитнес-тренировки по TRX.	2	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта



	2. Регулирование физической нагрузки на занятиях.			
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа направленности (Both Side Use) силовой BOSU</b>	<b>14</b>		Практическое выполнение
<b>3.1</b>	<b>Общие основы фитнес-системы направленности (Both Side Use) силовой BOSU</b>	<b>4</b>		
3.1.1	1.Общая характеристика системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU». 2.Принципы выполнения упражнений по оздоровительной программе «BOSU». 3.Меры безопасного проведения занятий.	4	Реферат	Защита реферата
<b>3.2</b>	<b>Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU» («Both Side Use)</b>	<b>4</b>		Конспект
3.2.1	1.Базовые упражнения системы «BOSU». 2. Особенности техники выполнения базовых упражнений системы «BOSU. 3. Регулирование физической нагрузки на занятиях.	4	Подготовить комплекс упражнений	Практическое выполнение
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)</b>	<b>6</b>		
3.3.1	Методические основы организации и проведения оздоровительной тренировки по BOSU.	6	Реферат	Защита реферата
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>	<b>20</b>		
<b>4.1</b>	<b>Основы миофасциального релиза</b>	<b>2</b>		

4.1.1	1.Цель, задачи и принципы организации занятий миофасциальным релизом. 2.Оборудование для занятий миофасциальным релизом. 3. Меры безопасного проведения занятий.	2	Презентация	Защита презентации
<b>4.2</b>	<b>Основные средства миофасциального релиза</b>	<b>12</b>		
4.2.1	Миофасциальный массаж с использованием роллов.	6	Презентация	Защита презентации
4.2.2	Миофасциальный массаж с использованием и теннисных (массажных) мячей.	6	Презентация	Защита презентации
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>	<b>6</b>		
4.3.1	1.Подбор средств миофасциального релиза. 2.Составление плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.	6	Составить план-конспект	Защита плана-конспекта
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Функциональный тренинг</b>	<b>16</b>		
<b>5.1</b>	<b>Основы функционального тренинга</b>	<b>4</b>		
5.1.1	1. История развития. 2.Определение понятия «функциональный тренинг». 3.Цели и задачи функционального тренинга. 4. Меры безопасного проведения занятий.	4	Подготовить конспект	Опрос
<b>5.2</b>	<b>Структура и содержание занятия функциональным тренингом</b>	<b>8</b>		
5.2.2	Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся с весом собственного тела, с использованием спортивного инвентаря (резиновые	8	Подобрать упражнения и составить комплекс по заданию	Контрольное практическое выполнение

	амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски)			
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения функционального тренинга</b>	<b>4</b>		
5.3.1	Нормирование нагрузок на занятиях функциональным тренингом	4	Подготовить часть занятия	Практическое выполнение
	<b>Всего часов:</b>	<b>56</b>		

**ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ****(8 семестр)**

1. Общая характеристика фитнеса. Цель и задачи.
2. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
3. Краткая характеристика современных видов фитнеса.
4. Базовые формы фитнеса.
5. Принципы проведения занятий фитнесом.
6. Методические особенности построения процесса занятий фитнесом.
7. Общая характеристика системы «ТРХ». Цель, задачи. Правила безопасного проведения занятий «ТРХ».
8. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «ТРХ». Техника безопасности на занятиях.
9. Базовые упражнения фитнес-системы «ТРХ».
10. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-программы «ТРХ».
11. Методика составления плана-конспекта занятия «ТРХ».
12. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки с использованием ТРХ-петель
13. Регулирование физической нагрузки на занятиях «ТРХ».
14. Особенности проведения занятия по фитнес-системе «ТРХ», в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.
15. Общая характеристика фитнес-системы «BOSU». Цель, задачи и особенности применения упражнений системы «BOSU».
16. Принципы выполнения упражнений по фитнес-программе «BOSU». Правила безопасного проведения занятий.
17. Содержание занятий по фитнес-программе BOSU (Both Side Use)
18. Базовые средства фитнес-системы «BOSU».
19. Особенности техники выполнения базовых упражнений фитнес-системы «BOSU».
20. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки с использованием BOSU-платформы.
21. Регулирование физической нагрузки на занятиях «BOSU».
22. Особенности проведения занятия по фитнес-системе «BOSU», в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.
23. Основы миофасциального релиза: общая характеристика, цель, задачи. Правила безопасного проведения занятий.
24. Принципы организации и проведения занятий миофасциальным релизом.
25. Оборудование для занятий миофасциальным релизом.
26. Базовые средства миофасциального релиза.

27. Методика проведения миофасциального массажа с использованием роллов.
28. Методика проведения миофасциального массажа с использованием и массажных мячей.
29. Методика составления плана-конспекта занятия по миофасциальному релизу.
30. Основы функционального тренинга: история развития, общая характеристика, цели и задачи занятий. Правила безопасного проведения занятий.
31. Принципы организации и проведения занятий функциональным тренингом.
32. Оборудование для занятий функциональным тренингом.
33. Базовые средства функционального тренинга.
34. Методика проведения занятия функциональным тренингом.
35. Методика составления плана-конспекта занятия по функциональному тренингу.
36. Особенности проведения занятия по фитнес-системе «BOSU», в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.



**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса»

№ п/п	Отметка	Критерии
1	«зачтено»	<p>Наличие представления и теоретических знаний общих основ современных видов фитнеса; принципов и методов при организации занятий.</p> <p>Умение подбирать средства для организации и построения оздоровительной тренировки по фитнес-программам: «TRX», "BOSU», «Функциональный тренинг», «Миофасциальный релиз».</p> <p>Умение программировать, планировать и проводить занятия с учетом показателей физического состояния занимающихся оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом, «TRX», "BOSU»; нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами фитнеса.</p> <p>Умение использовать специальную терминологию, жесты и команды при проведении занятий.</p> <p>Владение техникой выполнения и методикой обучения современным видам фитнеса.</p> <p>Владение методикой проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся; оперативным, текущим, этапным контролем показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий оздоровительным плаванием, миофасциальным релизом «TRX», "BOSU».</p>

2	«не зачтено»	<p>Недостаточное или полное отсутствие знаний по учебной дисциплине.</p> <p>Неумение использовать специальную терминологию на занятиях, соблюдать принципы и методы организации занимающихся при проведении занятий различными видами фитнеса в рамках учебной программы.</p> <p>Отсутствие знаний по методике проведения занятий современными видами фитнеса с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся, показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.</p> <p>Отказ выполнять задания текущего и промежуточного контроля.</p> <p>Неявка на аттестацию без уважительной причины.</p>
---	--------------	--

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название разделов и тем	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические	УСРС
<b>8 семестр</b>					
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы современного фитнеса</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	<b>Общая характеристика фитнеса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.1	1.Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. 2. Анализ основных понятий: фитнес, фитнес-тренер, фитнес-клуб, фитнес-тренировка. 3.Меры безопасного проведения занятий фитнесом.	2	2		
<b>1.2</b>	<b>Современные виды фитнеса</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.2.1	1.Общая характеристика современных видов фитнеса. 2.Принципы проведения занятий фитнесом.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Фитнес-программа силовой направленности «TRX» (Total Body Resistance Exercise)</b>	<b>14</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
<b>2.2</b>	<b>Содержания занятий по фитнес-системе «TRX»</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.2.1	Базовые упражнения фитнес-системы «TRX».	4		4	
2.2.2	Техника выполнения базовых упражнений системы «TRX».	2		2	
<b>2.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-системе «TRX»</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
2.3.1	1.Подбор физических упражнений для составления комплексов по программе «TRX». 2.Составление плана-конспекта занятия по TRX.	2			2
2.3.3	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «TRX» в зависимости от уровня подготовленности	6		6	

	занимающихся.				
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Фитнес-программа силовой направленности BOSU (Both Side Use)</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
<b>3.2</b>	<b>Содержание и структура занятия по фитнес-программе «BOSU «(Both Side Use)</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
3.2.2.	Структура занятия по программе «BOSU. 1.Подбор физических упражнений для составления комплексов «BOSU». 2. Составление плана-конспекта занятия по BOSU.	2			2
<b>3.3</b>	<b>Методика проведения занятий по фитнес-программе «BOSU» (Both Side Use)</b>	4		<b>4</b>	
3.3.2	Проведение вариантов частей занятия и занятия в целом по системе «BOSU» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.	4		4	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Миофасциальный релиз</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>4.3</b>	<b>Методика проведения миофасциального релиза</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
4.3.2	Проведение части занятия по миофасциальному релизу и занятия в целом.	4		4	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Функциональный тренинг</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	
<b>5.2</b>	<b>Структура и содержание занятия функциональным тренингом</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
5.2.1	1. Структура занятия функциональным тренингом. 2. Особенности частей занятия.	2			2
<b>5.3</b>	<b>Методика проведения функционального тренинга</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
5.3.2	Проведение частей занятия функциональным тренингом и оздоровительной тренировки в целом.	4		4	
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания и менеджмента в туризме	Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования Тема. 3.4. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися	Протокол № 9 от 26.03.2024
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Кафедра теории и методики физического воспитания и менеджмента в туризме	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	Протокол № 9 от 26.03.2024
ЛФК	Кафедра медико-биологических основ физического воспитания	Раздел.9. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 9.1. Физкультурно-	Протокол № 9 от 26.03.2024

		оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	
Биомеханика	Кафедра медико- биологических основ физического воспитания	Раздел 2. Динамика движений человека Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика	Протокол № 9 от 26.03.2024
Спортивная медицина	Кафедра медико- биологических основ физического воспитания	Раздел 5. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом Тема 5.1. Врачебно- педагогический и врачебно- педагогические наблюдения. Самоконтроль	Протокол № 9 от 26.03.2024